کلاهبرداری، جرائم یقه سفیدها

محمد بازیار- کارشناس ستاد پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کازرون

با توجه به ازدیاد روزافزون انواع گوناگون کلاهبرداری و رشد و نمو چنین اشخاصی در زیر پوست شهر، ما را بر آن داشت جهت اطلاع رسانی و آگاهی های عمومی مردم نسبت به چنین اشخاصی این مطلب را گرداوری نمائیم.

تعریف جرم کلاهبرداری

ماده۱قانون تشدید مجازات مرتکبین ارتشاء و اختلاس و کلاهبرداری که در حال حاضر عنصرقانونی جرم کلاهبرداری را در حقوق ایران تشکیل می دهد اشعار می دارد:«هر کس از راه حیله و تقلب مردم را به وجود شرکت ها یا تجارتخانه ها یا کارخانه ها یا موسسات موهوم یا به داشتن اموال و اختیارات واهی فریب دهد یا به امور غیرواقع امیدوار نماید یا از حوادث و پیش آمدهای غیرواقع بترساند و یا اسم و یا عنوان مجعول اختیار کند و به یکی از وسایل مذکور و یا وسایل تقلبی دیگر، وجوه و یا اموال یا اسناد یا حوالجات یا قبوض یا مفاصا حساب و امثال آنها را تحصیل کرده و از این راه مال دیگری را ببرد کلاهبردار محسوب و علاوه بر رد اصل مال به صاحبش به حبس از یک تا هفت سال و پرداخت جزای نقدی معادل مال که اخذ کرده است محکوم می شود...»

در ماده مذکور مقنن تعریف دقیقی از جرم کلاهبرداری نکرده و فقط برخی از مصادیق کلاهبرداری را بیان کرده که طبق همین مصادیق می توان گفت جرم کلاهبرداری عبارت است از «بردن مال دیگری از طریق توسل توأم با سوءنیت به وسایل متقلبانه» لذا برعکس سایر جرائم علیه اموال که در اکثر آنها(مانند سرقت) مال بدون رضایت یا آگاهی صاحب مال، و حتی گاه به دلیل توسل مجرم به اعمال خشونت آمیز، از قربانی به مجرم منتقل می گردد، در حالی که کلاهبرداری از این حیث از جمله جرائم استثنایی است.

کلاهبردار به گونه ای عمل می کند که مالک یا متصرف مال فریب خورده و خود از روی میل و رضا، و چه بسا با التماس به امید کسب منافع بیشتر مالش را در اختیار مجرم قرار می دهد. تحقق این امر یعنی اغفال قربانی و جلب نظر وی برای اینکه مالش را به دست خود در اختیار کلاهبردار قرار دهد احتیاج به انجام مانورهای متقلبانه و صحنه سازی و پشت هم اندازی توسط مجرم دارد. از این رو، کلاهبرداران بر خلاف بسیاری از مجرمین دیگر از هوش و ذکاوت بالاتری برخوردارند و چه بسا از مناصب اجتماعی یا اقتصادی مهمی نیز در جامعه برخوردارند و یا اگر هیچ کدام از ویژگیهای مذکور را دارا نباشد برای خود چهره ای این چنینی در جامعه می سازند تا به راحتی مردم را بفریبند؛ لذا آنان از این هوش و ذکاوت، تحصیلات عالیه، موقعیت اجتماعی و چرب زبانی به عنوان ابزار کار خود برای به دام انداختن قربانیان استفاده می کنند. به همین دلیل، این جرم را در زمره «جرائم یقه سفیدها» یا جرائم«یقه سفیدی» محسوب کرده‌اند.

این اصطلاح اشاره به این واقعیت دارد که این جرم بیشتر توسط اشخاص برخوردار از مناصب و موقعیت های اجتماعی ارتکاب می‌یابد و بیش از آن که جرم فقرا باشد جرم ثروتمندان است. و بر همین اساس برخی از این کلاهبرداریها آنچنان خوب طراحی شده اند که اغفال نشدن به وسیله آنها، خود نوعی حماقت است. کلاهبرداری از زمره جرائمی است که نوعی «اکل مال بباطل» محسوب می شود و با توجه به عموم آیه شریفه« و لا تاکلوا اموالکم بینکم بالباطل» (آیه۱۸۸از سوره مبارکه بقره) و با استفاده از عنوان کلی تعزیرات که برای اعمال حرام وضع شده اند قابل مجازات می باشد. در متون فقهی از کلاهبرداری تحت عنوان «احتیال» و از کلاهبردار تحت عنوان «محتال» نام برده شده و برای وی مجازات تعزیری مقرر شده است.

موضوع کلاهبرداری از جمله جرائمی است که جنبه عمومی دارد و در قانون به قابل گذشت بودن آن اشاره ای نشده بنابراین گذشت شاکی یا مدعی خصوصی تأثیری در اصل موضوع ندارد؛ چرا که جرم کلاهبرداری در رابطه با حقوق عمومی و نظم و امنیت جامعه و آسایش عامه دارای چنان اثر عمیق و نامطلوبی دارد که ایجاب می نماید اعم از شاکیان یا مدعیان خصوصی درخواست تعقیب و اقامه دعوی کرده یا نکرده باشند، دادستان خود مرتکبین آن را تعقیب و به کیفر برساند و این امر مستلزم آن است که تعقیب و مجازات مرتکبین چنین جرمی صرفاً مبتنی بر تقاضای صاحبان حق یا قائم مقام قانونی آنان نباشد تا با استرداد شکایت و دعوی از طرف ایشان تعقیب کیفری و مجازات موقوف گردد و قوانین و مقررات کیفری مربوطه هم منافاتی با این امر ندارد و فقط با گذشت شاکی یا مدعی خصوصی محکومین این جرم می توانند از دادگاه مربوطه که حکم قطعی را صادر کرده درخواست تخفیف کیفر دهند.

نسبت به جرم کلاهبرداری شمول مرور زمان تعقیب صدور حکم و اجرای مجازات تعلق نمی گیرد.برای جرم کلاهبرداری لازم نیست که هر آنچه که کلاهبردار انجام می دهد متقلبانه باشد و غالباً آنچه که موجب فریب می‌شود اجتماع وسایل متقلبانه و غیر متقلبانه است.

امیرالمومنین علی(ع)درخطبه۵۰نهج‌البلاغه گمراهی مردم را ناشی از امتزاج حق و باطل توسط کسانی که قصد گمراه کردن مردم را دارند دانسته اند والا حق خالص را همه می پذیرند،باطل خالص هم معمولاً موجب گمراه شدن مردم نمی شود.عین سخنان ایشان چنین است:«اگر باطل از درآمیختن با حق رها می‌شد، چیزی بر حق جویان پوشیده نمی ماند و اگر حق از پوشش های باطل جدا می گشت،زبان های مردم معاند از گفتار باز می ماند ولی مقداری از حق و مشتی از باطل را می گیرند و در هم مخلوط می نمایند ؛ در این هنگام شیطان بر پیروان خود مسلط می شود و آنانکه لطف خداوند شامل حالشان شده است نجات می یابند. بنابراین در جرم کلاهبرداری اعمال متقلبانه و غیرمتقلبانه کلاهبرداری با یکدیگر جمع می گردد تا قربانی به راحتی فریب بخورد و مال خود را در اختیار فرد کلاهبردار بگذارد.

مدتی بود که بنده در دادسرای شهرستان کازرون مشاهده می کردم برخی از مراجعان به محکمه قضایی همین بزه دیدگان جرم کلاهبرداری بود؛ لذا با جلساتی که با مسئولین محترم دادگستری داشتیم با اقداماتی که به عمل آوردیم منجمله اطلاع رسانی آگاهانه و به موقع تا حدودی از این کلاهبرداریها کاسته شد. علی ایحال کلاهبرداری می تواند به اشکال و اقسام گوناگون صورت پذیرد که مدرنترین آن کلاهبرداری رایانه ای الکترونیکی است.

کلاهبرداری سنتی با فریب دادن مستقیم افراد ارتکاب می یابد ولی کلاهبرداری رایانه ای اصولاً در محیط مجازی به وقوع می پیوندد. قانون تجارت الکترونیکی ماده۶۷خود را به کلاهبرداری رایانه ای اختصاص داده است.ماده مذکور اشعار می دارد:«هرکس در بستر مبادلات الکترونیکی، سوءاستفاده غیر مجاز از داده پیام‌ها،برنامه‌ها و سیستم‌های رایانه‌ای و وسایل ارتباطات از راه دور و ارتکاب افعالی نظیر ورود، محو، توقف (داده پیام) مداخله در عملکرد برنامه ها یا سیستم رایانه‌ای و غیره دیگران را بفریبد یا سبب گمراهی سیستم های پردازش خودکار و نظایر آن شود، و از این طریق برای خود یا دیگری وجوه،اموال یا امتیازات مالی تحصیل کند و اموال دیگران را ببرد مجرم محسوب و علاوه بر رد مال به صاحبان اموال،به حبس از یک تا سه سال و پرداخت جزای نقدی معادل مال مأخوذه محکوم می شوند.» همانطور که مشاهده می‌شود این ماده علاوه بر فریب دیگران، به گمراه سازی سیستم های پردازش خودکار هم اشاره کرده است،که از جهت اخیر با کلاهبرداری سنتی متفاوت است.در خصوص دادگاه صالح برای رسیدگی به جرم کلاهبرداری رایانه ای دادگاهی که بانک افتتاح کننده حساب زیان دیده از بزه که پول به طور متقلبانه از آن برداشت شده در حوزه آن قرار دارد صالح به رسیدگی است.

نتیجه گیری:

بنابراین جهت به وجود آمدن جرم کلاهبرداری نیاز به رکن قانونی، مادی و روانی داریم؛که ماده۱قانون تشدید مجازات مرتکبین ارتشاء، اختلاس و کلاهبرداری رکن قانونی را تشکیل می دهد. رفتار مادی فیزیکی(فعل مثبت توسل به وسایل متقلبانه یا صحنه سازی محیلانه) به همراه شرایط و اوضاع و احوال خاص لازم برای تحقق جرم از نظر قانون و حصول نتیجه یعنی بردن مال غیر رکن مادی آن است. رکن روانی شامل سوءنیت عام(یعنی قصد ارتکاب عمل مادی فیزیکی، عمد در توسل به وسایل متقلبانه)و سوءنیت خاص(قصد رسیدن به نتیجه، یعنی قصد بردن مال دیگری) می گردد.

اقدامات پیشگیرانه:

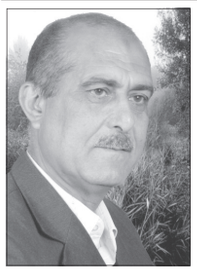
هیچ اقدامی جهت پیشگیری از وقوع کلاهبرداری بهتر از مشورت با افراد متخصص و متعهد در هر زمینه ای نیست.لذا جهت شناخت و اطلاع از بیوگرافی اشخاصی که پیشنهاداتی را به ما می دهند باید از افراد و مراجع مورد اطمینان استعلام و تحقیق کنیم تا مبادا فرد شیاد و کلاهبردار باشد چرا که چنین اشخاصی مطمئناً در برخی مراجع شناخته شده‌اند بخصوص در محاکم قضایی و مراجع حفاظتی. و اگر چنانچه در خصوص کاری تخصص نداریم باید از فرد متخصص در آن زمینه اطلاعات کاملی را کسب نمائیم.متأسفانه۹۰درصد از افرادی که به دفتروکلا و یا مراجع ذیصلاح جهت مشاوره مراجعه می نمایند افرادی هستند که مورد بزه واقع شده اند و ضرب المثل معروف«نوش داروی پس از مرگ سهراب»بر آنان صدق می کند و اگر واقعاً قبل از هرگونه اقدامی به این دفاتر و مراجع مراجعه می کردند مشکلی برایشان ایجاد می گردید.

شاید حتی بعد از مراجعه به دفاتر برخی از وکلا به شما بگویند صد در صد مشکلتان برطرف و حق و حقوق از دست رفته شما را باز خواهند گرفت که این دروغی محض است چرا که کلیه حقوق از دست رفته اشخاص قابل جبران نمی‌باشد. علی ایحال دفاتر ارشاد و معاضدت قضایی مستقر در دادگستریها، حفاظت و اطلاعات، معاونتهای اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم و نهادهای زیرمجموعه آنها همه روزه جهت راهنمایی و ارائه اطلاعات مورد نیاز به شهروندان آماده همکاری می باشند.

** منبع: کتاب جرایم علیه اموال*
دکتر میرمحمدصادقی

ستاره فجر هم افول کرد

منوچهر حبیبی



استان فارس یکی از شش استان پهناور و بزرگ ایران است که در همسایگی و در دل استانهای بوشهر، کهگیلویه و بویراحمد، اصفهان، یزد، کرمان و هرمزگان قرار دارد و صحبت از برخورداری از سواحل زیبای خلیج همیشه فارس در راستای اعتبار هرچه بیشتر استان مطرح بوده است. اما علیرغم پهناوری، سوابق تاریخی و قدمت کهن و فرهنگ غنی ایرانی و... فارس در جایگاه واقعی و شایسته‌ای قرار ندارد و در قیاس با دیگر استان‌ها به ویژه اصفهان، آذربایجان و تهران، کمتر توسعه یافته به حساب می‌آید که همین امر نیز باعث شده استانی که می‌تواند در عرصه سیاسی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، ورزشی و علمی و... فعال باشد و حرفی برای گفتن داشته باشد، در انفعال قرار گیرد. متاسفانه طی دولت نهم و دهم احمدی نژاد، این استان علیرغم پتانسیل‌های فراوان درجا زده است و در رکود قرار داشته است.

و اما آنچه در این کاستی‌ها و بی‌توجهی‌ها هنوز فارس را سرپا نگه داشته است، تلاش و کوشش‌های مردم این دیار و حفظ دستاوردهای گذشته این استان به ویژه شهر شیراز، آن هم در عرصه علمی، فنی و فرهنگی است.

در بعد ورزشی، این استان دچار معضلات و مشکلات عدیده و فراوانی است که بی شک آثارش را می‌توان در حذف تیم‌های مطرح استان در فوتبال و رشته‌های دیگر ورزشی دید. عدم توجه به ورزش در استان، به ویژه طی ۴ سال گذشته و بهره مندی و انتصاب افراد غیرورزشی در پستهای مدیریتی در عرض همین چند سال اخیر، زیان‌های جبران ناپذیری به ورزش فارس و به ویژه شهر شیراز زده است که به مواردی شاخص برای روشن شدن موضوع و توجه دادن به مسئولین بسنده می‌کنیم. در عرصه فوتبال این استان دارای دو تیم مطرح و قدرتمند برق و فجر سپاسی بود. همگان از سابقه دیرینه تیم برق به خوبی آگاه هستند. تیمی که با حضور مستمر و دایمی در لیگ‌های ایران در چند دهه اخیر، موجب معرفی ورزش فارس و مایه امیدواری جوانان در جای جای این استان پهناور بود و ثمره حضورش و درخششش موجب شکل گیری و راه یابی تیم فجر به لیگ یک و برتر گردید. حضور چند ساله این دو تیم فوتبال، استان فارس را به عنوان یک قطب ورزشی و فوتبال خیز به ایران و آسیا معرفی کرد.

از سوی دیگر تیم هندبال شهرستان کازرون یکی از تیم‌های مطرح و ملی ایران به حساب می‌آمد و حضور این تیم در لیگ یک (برتر) ایران و شایستگی و توانمندی بازیکنان این تیم، راه را برای توسعه ورزش در فارس و به ویژه در رشته‌هایی غیر از فوتبال هموار می‌کرد. اما در حالی که جوانان فارس در رشته‌های ورزشی پایه و دیگر رشته‌های ورزشی، پرتلاش ظاهر شده و می‌شوند، متاسفانه عدم توجه کافی و لازم به امر ورزش در استان و به ویژه در شهرستان‌ها، زمینه افول ورزش در فارس را فراهم نمود. هر چند این خطر از سالها پیش احساس می‌شد و برخی از دلسوزان ورزش و ورزشکاران بارها و بارها هشدار داده بودند، اما متاسفانه روند نزولی طی شد و پیامدهای آن گریبان فوتبال، هندبال و برخی رشته‌های ورزشی را در فارس گرفته است.

حتما عده‌ای به یاد دارند که غلامحسین پیروانی، یکی از پیشکسوتان ورزش و فوتبال و مربی ارزنده کشور که سابقه مربیگری در تیم‌های ایران و فارس را دارد، در زمان مربیگری در تیم فجر سپاسی در یک گفتگوی تلویزیونی از مشکلات سخن گفت و از هواداران و طرفداران و مردم شیراز و فارس درخواست داشت که اگر می‌خواهند پرسپولیس و استقلال را در شیراز و حافظیه ببینند، باید از برق و فجر حمایت و طرفداری کنند.

هشداری که امروز به خوبی ورزش دوستان و ورزشکاران و بسیاری از مردم فارس، آن را به عینه تجربه کرده و می‌کنند.

و اما پنجشنبه گذشته اوج ناکامی‌ها بود. وقتی که تیم فجر در بازی دوم پلی آف خود در مقابل تیم پیکان یک بر صفر شکست خورد و از لیگ برتر به لیگ یک سقوط کرد، به همان سرنوشتی دچار شد که تیم برق شیراز گرفتار گردیده است.

تیم‌هایی از لیگ برتر از فارس سقوط کرده‌اند که مایه امیدواری ورزشکاران فارس و شهرستان‌ها بودند. به راستی برای احیای تیم برق شیراز چه کردیم؟ وقتی تیم هندبال کازرون، یکی از تیم‌های قدرتمند هندبال ایران سقوط کرد و بعد به کلی متلاشی شد، مسئولین در استان و در شهرستان کازرون چه کردند؟ چطور ما نمی‌توانیم داشته‌هایمان، عزت و غرور استان و جوانان‌مان را حفظ کنیم؟

یقینا با سقوط تیم پرافتخار فجر سپاسی شیراز و فارس، برگ سیاهی در فعالیت ورزشی استان رقم خورد و بسیاری از ورزشکاران، ورزش دوستان و پیشکسوتان در عرصه‌های مختلف ورزشی را نگران و سرخورده کرده است. حال باید پرسید طرفداران استقلال و پرسپولیس برای دیدن بازیهای تیم‌های محبوبشان به جای رفتن به حافظیه و دیدن بازیهای زنده، چاره‌ای جز نشستن پای گیرنده‌های تلویزیونی دارند؟

مسئولین و دست اندرکاران ورزش در فارس، چطور می‌توانند این همه استعداد و عشق و شور و شوق جوانان در جای جای استان پهناور فارس را به منصه ظهور برسانند؟

چطور می‌خواهند بدون تیم‌های برق و فجر و هندبال کازرون و امثالهم که مایه امیدواری مردم و جوانان بودند، ورزش را در فارس توسعه دهند و حرفی برای گفتن داشته باشند؟

یقینا سقوط تیم‌های استان در هر رشته‌ای جز هدر رفتن استعدادهای جوانان و نوجوانان در شیراز و شهرستان‌ها پیامدی ندارد.

علمی - فرهنگی

این موادغذایی موهایتان را پرپشت می‌کند

با داشتن تغذیه مناسب که حاوی پروتئین و ویتامین های گروه A,B,Cو مواد معدنی طبیعی مانند آهن، مس، ید و کلسیم می‌توان تا حد زیادی جلوی ریزش مو را گرفت.

بسیاری افراد هزینه‌های گزافی برای خرید شامپوهای گران‌قیمت و ماسک‌های تقویت‌کننده مو می‌پردازند غافل از اینکه رعایت رژیم غذایی سالم به مرور زمان به داشتن موهایی درخشنده و پرپشت کمک می‌کند.

وحید عرفانی متخصص تغذیه به نقش تغذیه در استحکام و زیبایی مو اشاره کرد و گفت: همه داشتن موهایی پرپشت و درخشنده به عنوان عنصری در زیبایی ظاهری اهمیت می‌دهند و اگرچه اغلب افراد نکات بهداشتی مانند شستشوی به موقع و کوتاه کردن مو را رعایت می کنند اما همچنان موهایی شکننده و کم‌پشت دارند.

وی با اشاره به اینکه در برخی موارد صرفنظر از عوامل ژنتیک حتی بهترین شامپوهای شیمیایی نیز اثری بر رشد مو ندارد، افزود: با داشتن تغذیه مناسب که حاوی پروتئین و ویتامین‌های گروه A,B,C و مواد معدنی طبیعی مانند آهن، مس، ید و کلسیم می‌توان تا حد زیادی جلوی ریزش مو را گرفت.

به گفته این متخصص تغذیه پروتئین موجود در غذا ساختار مو را محکم کرده و از شکنندگی آن می کاهد.

عرفانی گفت: ماهی، مرغ، گوشت، پنیر و غلات سرشار از پروتئین هستند و همین طور ماست نیز منبع پروتینی حیوانی محسوب می‌شود که به افراد توصیه می کنیم در برنامه روزانه چند قلم از این مواد غذایی را بگنجانند.

وی تصریح کرد: کمبود ویتامین نیز می‌تواند به کمرنگ و نازک شدن مو منجر شود به عنوان مثال کمبود ویتامین Bکه در جریان خون نقش دارد در رشد مو و رنگ آن اثر زیادی دارد به طوری که شوره سر و کچلی می‌تواند نشانه کمبود ویتامین Bکمپلکس باشد .

وی افزود: سویا، موز، حبوبات، تخم‌مرغ و ماست منشأ خوبی برای تأمین این ویتامین هستند.

این متخصص تغذیه بیوتین را یکی دیگر از مواد غذایی عنوان کرد که مصرف روزانه ۱۰۰ میلی‌گرم از این ماده از ریزش مو در برخی مردان جلوگیری می کند که در ذرت، جو، گردو، بادام زمینی، تخم‌مرغ پخته و کلم‌برگ به وفور یافت می‌شود.

وی ویتامین Cرا سبب تقویت و نرمی رشته‌های مو عنوان کرد و افزود: مصرف اندازه این ویتامین که در گوجه فرنگی، مرکبات و سبزیجات به وفور یافت می‌شود از شکستن و خرد شدن موها جلوگیری می کند.

عرفانی گفت: ید موجود در مواد غذایی از عوامل مؤثر بر سلامت مو است و کمبود آن رشد مو را کند می کند .غذاهای دریایی، قارچ، مارچوبه، سیر، اسفناج و تخم کنجد سرشار از ید هستند.

وی به افرادی که ریشه موهای آنها ضعیف است و مویی کم‌پشت و شکننده دارند توصیه کرد تا از میزان آهن بدن خود با یک آزمایش مطلع شوند چرا که کمبود آهن باعث می‌شود تا اکسیژن کافی به موها نرسیده و ریشه مو ضعیف شود.

عرفانی تصریح کرد: عنصر مس نیز در ایجاد رنگ‌انه‌های مو نقش حیاتی دارد و مصرف اندازه روی نیز از ریزش مو پیشگیری می کند.

رژیم های لاغری معروف و خطرناک و معده کش!

بسیاری افراد برای کاهش وزن رفتارهای عجیبی نشان می دهند که یکی از آنها رعایت رژیم های غذایی خاصی است. اما بعضی بسیار خطرناک هستند و با رعایت آن سلامت فرد به طرز وحشتناکی تهدید می شود:

رژیم اتکینز معروف و خطرناک

اصول رژیم: این رژیم غذایی بر پایه حذف کامل هیدرات کربن از برنامه غذایی تنظیم شده است. به همین دلیل با رعایت این رژیم غذایی وزن فرد به ویژه افرادی که با مصرف مواد شیرین دچار اضافه وزن شده اند؛ کاهش پیدا می کند اما نکته اینجاست که تا چه مدت می توانند شیرینی مصرف نکنند؟ اصلا میدانند مصرف حدی از مواد قندی یکی از نیازهای ضروری بدن است؟

خطر: از آنجا که بدن ما نیازمند حد مشخصی از هیدرات کربن است، با حذف کامل آن سلول ها دچار گرسنگی سلولی از نظر مواد قندی شده و همین امر باعث آسیب به سلامت بدن می شود. به همین دلیل با قطع این رژیم غذایی به طور ناگهانی مقدار زیادی هیدرات کربن در اختیار سلول ها قرار گرفته، به همین دلیل وزن بدن به طور ناگهانی بالا می رود. در بسیاری موارد فرد دچار ۱۰ کیلو اضافه وزن علاوه بر بازگشت به وزن اولیه می‌شود.

رژیم سیگار شلیک به زندگی

تصورش هم خطرناک است؛ اینکه فردی برای کاهش وزن، کشیدن سیگار را آغاز کند! پیروان این رژیم عقیده دارند اگر دود سیگار را به جای بیرون دادن حبس کنند، حرارت آن باعث سوختن چربی اضافی بدن می‌شود. از طرفی معتقدند نیکوتین موجود در سیگار مانند کافئین قهوه باعث بی اشتهایی می‌شود.

نیازی هست درباره خطرهای این برنامه نادرست توضیح بدهیم؟ مسلما نه. اما برای یادآوری بد نیست بگوییم هیچ یک از عقاید این افراد درست نبوده و با شروع کشیدن سیگار برای کاهش وزن، فقط ذره ذره آب شده و کلا از روی زمین محو می شوند.

رژیم لیموترش رژیم معده کش

اصول رژیم: افرادی که این رژیم غذایی را انتخاب می کنند، قبل از هر وعده غذایی و در میانه روز به عنوان میان وعده، بعد از آن به شکل خاصی لیموترش مصرف می کنند. آنها همیشه محلولی شامل یک لیوان آب، نصف لیموترش تازه و کمی فلفل را آماده کرده و صبح قبل از صبحانه، ظهر قبل از ناهار و شب قبل از شام می نوشند. به عقیده آنها نوشیدن این معجون دست ساز باعث کاهش اشتهای آنها می شود. در بین روز نیز معمولا نصف لیموترش را همراه نمک می خورند. طبیعی است که خوردن این مقدار آب قبل از هر وعده غذایی اشتها را از بین می برد و دیگر قادر به خوردن وعده اصلی غذا نیستند.

خطر: نوشیدن این حجم آب با معده خالی، به ویژه اینکه حاوی ماده اسیدی مانند لیموترش و ماده محرکی مانندفلفل باشد، باعث آسیب به سلامت معده می شود. بیشتر این افراد پس از رعایت این رژیم غذایی، دچار مشکلات گوارشی شدید، به ویژه مشکلات معده مانند ریفلاکس تا زخم معده می شوند.

رژیم خیار رژیم آبکی

اصول رژیم: این رژیم غذایی بر پایه رژیم تک خوراکی یا تک خوری بنا شده است. در این رژیم غذایی فرد اجازه دارد فقط خیار مصرف کرده و مدتی مصرف خوراکیهای دیگر ار متوقف می کند. در مواردی ممکن است همراه خیار کمی پنیر و نان یا گوجه فرنگی هم مصرف شود. این افراد گاهی در یک روز تا یک کیلو خیار مصرف می کنند.

خطر: این میوه باعث بروز اسهال می‌شود؛ بنابراین با خوردن آن بخش عمده ای از آب بدن دفع می شود. این مسئله باعث دهیدراته یا بی آب شدن بدن می شود. این وضعیت می‌تواند باعث بروز اغما در فرد شود. نفخ شدید ناشی از مصرف این میوه، به دستگاه گوارش، به ویژه معده آسیب می زند، لازم به توضیح نیست که این رژیم غذایی باعث ایجاد سوء تغذیه می شود.

رژیم سرکه دشمن کبد

اصول رژیم: افرادی که این رژیم غذایی را رعایت می کنند با هر غذایی سرکه میخورند. اگر طعم و بوی آب هم بد نشود، ترجیح میدهند داخل لیوان آبشان هم سرکه بریزند. بعضی از آنها روی میوه ای که می خورند هم سرکه می ریزند؛ به ویژه میوه هایی که کمی کالری دارد مانند سیب.

خطر: اولین آسیب این رژیم غذایی آسیب به کبد است. علاوه بر اینکه مصرف این حد از سرکه به سلامت معده و کلیه ها نیز آسیب وارد می کند. آسیب به مینای دندان از دیگر مشکلاتی است که این رژیم به دنبال دارد.

رژیم نمک مرگ شور

اصول رژیم: افرادی که رژیم نمک را رعایت می کنند، عقیده دارند که خوردن کمی نمک پیش از هر وعده غذایی، اشتهای آنها را از بین می برد. آنها در یک لیوان آب، یک سوم قاشق چایخوری نمک ریخته و قبل از هر وعده غذایی استفاده می کنند. با نوشیدن این مقدار آب نمک طبیعی است که اصلا میلی به خوردن هیچ خوراکی نخواهد داشت!

خطر: از کار افتادن کلیه ها، بالا رفتن فشار خون و افزایش خطر ایست قلبی، مصرف بیش از اندازه آب و در نتیجه افزایش ترشح اسید معده از بارزترین خطرهای رعایت این رژیم غذایی است.

رژیم هویج دشمن معده

اصول رژیم: افرادی که این رژیم غذایی را رعایت می کنند، مصرف بقیه مواد غذایی را متوقف کرده و برای مدت مشخصی، برای مثال دو یا سه هفته فقط هویج و غذاهای تهیه شده از هویج را مصرف میکنند. آنها عقیده دارند فیبر موجود در این خوراکی اشتهای آنها را کور کرده و باعث کاهش وزن آنها و بی میلی به مصرف دیگر غذاها می شود.

خطر: یبوست، آسیب به روده ها برای جذب و دفع یکی از خوراکی هایی که هضم آن برای روده سخت است از مهمترین آسیب های این رژیم غذایی است. علاوه بر اینکه مصرف بیش از حد هویج به دلیل کاروتن می تواند به عملکرد طبیعی بدن آسیب بزند. سوء تغذیه از دیگر آسیبهای جدی این رژیم غذایی است.

رژیم آدامس دشمن معده

اصول رژیم: این افراد پیش از صبحانه آدامس می جوند، در طول روز آدامس می جوند و در یک کلام کلا آدامس می جوند. آنها معتقدند هر وقت گرسنه می شوند، با جویدن آدامس از نظر روانی احساس سیری کرده و غذا نمی خورد. این افراد اگرچه در روزهای نخست شروع این رژیم غذایی کمتر غذا میخورند اما بعد از حداکثر یک هفته، به دلیل مشکلاتی که پیش می‌آید، آن را رها میکنند.

خطر: با جویدن آدامس اسید معده بیش از حد ترشح می شود چون مغز و معده تصور میکنند غذایی در کار است. همین مسئله به سلامت معده آسیب می زند. از طرفی جویدن دائمی آدامس باعث بروز نفخ، بدطعم شدن دهان، آسیب به فک و سایش مینای دندان میشود. در مواردی افرادی که به اصطلاح این رژیم غذایی را رعایت می کنند، تحمل گرسنگی را نداشته و در همان روزهای اول اصل جویدن آدامس در گرسنگی را شکسته و به خوردن بیش از اندازه روی می‌آورند.

رژیم هندوانه رژیم آبکی

اصول رژیم: آب هندوانه، آب هندوانه مخلوط با چند میوه آبکی دیگر، دسر هندوانه همراه چند میوه بی خطر دیگر و ... اصل اساسی این رژیم غذایی است. این افراد نیز مانند کسانی که رژیم غذایی هویج و خیار را انتخاب میکنند، برای مدتی این رژیم را رعایت کرده و بعد آن را رها می کنند. زندگی این افراد به جان هندوانه بند است!

خطر: این میوه آب فراوان و قند دارد. بنابراین از این دو نظر نیاز بدن تامین می شود اما مصرف آن اگر از حدی بیشتر شود، بدن دچار دفع بیش از حد آب شده و به این ترتیب در معرض دهیدراته شدن قرار میگیرد. نفخ، دل پیچه، دفع مواد ضروری و ذخیره شده در بدن به دلیل بیرون روی و دفع ادرار بیش از حد از دیگر عوارض این رژیم غذایی است. دوستانی که رژیم هندوانه ای دارند در معرض سوء تغذیه قرار دارند.

رژیم دایره مربع

افراد لاغر ناحیه کمر شکم شان مربع است و چاق ها دایره. در این رژیم برای کاهش وزن باید میزان کالری دریافتی روزی ۲۵۰ کیلوکالری صبحانه، ۲۵۰ کیلوکالری ناهار و ۵۰۰ کیلوکالری شام تنظیم شود. این میزان دریافت کالری، عاقلانه نیست چون کالری پایه مورد نیاز خانم ها، حداقل ۱۵۰۰ و مردان ۲۰۰۰ کیلوکالری است. حدود ۱۰۰۰ کالری انرژی بسیار کمی است که بدن را در معرض خطر قرار داده و برای همه مناسب نیست.

خوردن ذرت مکزیکی ممنوع!

ذرت جزء غلات بسیار خوب،مغذی و حاوی ویتامین Bوسایر ویتامین هایی است که در حفظ سلامتی موثر است و گاهی اوقات می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از غلات باشد، اما برای چنین کاری باید درست آن را مصرف کرد.

رییس انستیتو تحقیقات تغذیه کشور هشدار داد ذرتی که با عنوان ذرت مکزیکی در کوچه، خیابان و بازار سرو و فروخته می شود، از حالت سلامت بخشی در حال خارج شدن است.

دکتر مجید حاجی فرجی با بیان اینکه با افزودن سس، نمک و روغن به ذرت میزان کالری آن افزایش می‌یابد، افزود: درچنین شرایطی، انرژی دریافتی حجم مصرفی آن بالا می رود و عوارض ناشی از اسیدهای چرب نیز ایجاد می‌شود.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هشدار داد: متاسفانه میزان نمک وسس ذرت مکزیکی درایران۲ تا ۳ برابر حد استاندارد است. وی تأکید کرد: افزایش چربی های خون، افزایش آنزیم های کبدی و فشار خون در افراد مستعد نیز از عوارض مصرف کنترل نشده ذرت مکزیکی است. دکتر حاجی فرجی هشدار داد: مصرف زیاد ذرت مکزیکی مضراتی را در پی دارد که گاهی اوقات کنترل و جبران آن دشوار است.

وی توصیه کرد: مردم در صورت تمایل و برای ایجاد تنوع در سرو ذرت، بهتر است مقدار کمی ذرت در منزل را با سس و روغن زیتون کم به عنوان یک میان وعده کامل غذایی مصرف کنند. این متخصص تغذیه یادآور شد: نباید فراموش کرد ذرت مکزیکی هایی که در کوچه و خیابان ها فروخته می شود به ویژه برای نوجوانان و جوانان مشکلات بسیاری را به همراه خواهد داشت و باید این موضوع جدی گرفته شود.

حاجی فرجی خاطرنشان کرد: ذرت جزء غلات بسیار خوب،مغذی و حاوی ویتامین Bوسایر ویتامین هایی است که در حفظ سلامتی موثر است و گاهی اوقات می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از غلات باشد، اما برای چنین کاری باید درست آن را مصرف کرد.

اگر چهل ساله هستید و روزها می‌خوابید در خطر هستید!

دانشمندان دانشگاه کمبریج طی تحقیقاتی متوجه شده اند بین خواب روزانه و احتمال مرگ رابطه وجود دارد و در سن چهل سالگی خطر مرگ پیش از موعد در خواب افزایش می یابد.

به گزارش آفتاب به نقل از شبکه خبر، پژوهشگران طی سیزده سال شانزده هزار نفر را زیر نظر گرفته اند. در ابتدای تحقیقات داوطلبان به چند پرسش پاسخ داده اند و کارشناسان پس از دریافت پاسخ ها پژوهش را شروع کرده اند.

درنهایت مشخص شده خواب میانه روز می تواند موجب مرگ شود. در افراد چهل تا هشتاد ساله ای که عادت دارند یک ساعت در روز بخوابند خطر مرگ چهارده درصد از کسانی که نمی خوابند بیشتر است و درکسانی که سه ساعت می خوابند این خطر تا سیزده درصد افزایش می یابد.

دانشمندان هنوز نتوانسته اند دلیل این ارتباط را پیدا کنند ولی قصد دارند به تحقیقات خود ادامه دهند.