

آشنایی با بنیاد دستان مهربان در مسیر خدمت به نیازمندان



بنیاد دستان مهربان

ویژه

بنیاد دستان مهربان در سال ۱۳۸۶ توسط دکتر شهرام فرجی تأسیس و فعالیت خود را با تمرکز بر حمایت و توانمندسازی زنان و کودکان نیازمند آغاز کرد. دستان مهربان، سازمانی غیردولتی، غیرسیاسی، مستقل و مردم‌نهاد است که برای رفع محرومیت و کمک به اقشار نیازمند، به‌ویژه زنان و کودکان نیازمند کمک و حمایت، با انگیزه والای انسان‌دوستی و کمک به همنوعان محروم، با ۱۹ شعبه و ۷ مرکز درمانی در سطح کشور فعالیت می‌کند.

بنیاد دستان مهربان تنها با گذشت ۱۴ سال از شروع فعالیت، به یاری خدا و با تکیه بر حمایت‌های خیرین و حامیان گرمای توانسته است اقدامات مؤثری در زمینه کمک به قشر بی‌بضاعت و



آبرومند جامعه به‌ویژه زنان و کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست انجام دهد. ضمن آنکه در این مسیر، حفظ کرامت انسانی مددجویان همواره شعار اصلی و سرلوحه انجام وظیفه کارمندان بنیاد



بوده است.

از فعالیت‌های بنیاد دستان مهربان علاوه بر سرپرستی خانواده‌های نیازمند می‌توان به مواردی از جمله مدرسه‌سازی، ساخت درمانگاه، اعزام کاروان‌های حمایتی به نقاط دورافتاده و محروم، حمایت خاص از بیماران خاص، اعطای جهیزیه و تسهیلات ازدواج، اعطای کمک‌هزینه‌های تحصیلی و آموزشی، پرداخت وام‌های خوداشتغالی و فراهم‌سازی زمینه‌های اشتغال مددجویان اشاره کرد. حجم و کیفیت فعالیت‌های بنیاد دستان مهربان از ابتدا تاکنون به‌گونه‌ای بوده است که بارها از سوی نهادهای داخلی و خارجی مورد تقدیر و قدردانی قرار گرفته و موفق به کسب تمام گواهی‌نامه‌های بین‌المللی، از جمله گواهی‌نامه‌های مربوط به کیفیت و شفافیت نیز شده است.

ضمن آنکه این بنیاد اخیراً به‌عنوان برتر حوزه نیکوکاری کشور انتخاب شد تا نشان دهد هر

سلامت

پژوهشگران آمریکایی:

نوشیدن قهوه کافئین دار هم مفید است و هم مضر!

زودرس پتئی (PVC) مرتبط است. در مقابل، نوشیدن قهوه بیشتر با میزان کمتری از تندتپشی فوق پتئی (SVT) همراه بود. مصرف قهوه، به طور پیوسته با فعالیت بدنی بیشتر و همچنین خواب کمتر مرتبط بود. پژوهشگران، نتایج زیر را به طور مشخص دریافتند:

-شرکت‌کنندگانی که قهوه مصرف می‌کردند، در مقایسه با روزهایی که قهوه نمی‌نوشیدند، روزانه بیش از ۱۰۰۰ گام اضافی را ثبت کردند. -دستگاه‌های فیت‌بیت (Fitbit) نشان دادند شرکت‌کنندگانی که هنگام روز قهوه می‌نوشیدند، ۳۶ دقیقه کمتر در شب می‌خوابیدند.

-نوشیدن بیش از یک فنجان قهوه، تعداد ضربان‌های نامنظم قلب را بیش از دو برابر بالا برد.

-مصرف هر فنجان قهوه اضافی، با حدود ۶۰۰ گام بیشتر در روز و ۱۸ دقیقه خواب کمتر در هر شب همراه بود.

-هیچ تفاوتی در میزان گلوکز ثبت‌شده هنگام مصرف قهوه و اجتناب از نوشیدن آن وجود نداشت.

مارکوس گفت: فعالیت بدنی بیشتر که به نظر می‌رسد ناشی از مصرف قهوه باشد، فواید بسیاری برای سلامتی دارد؛ از جمله کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دو و چندین نوع سرطان. همچنین، افزایش فعالیت بدنی می‌تواند به افزایش طول عمر کمک کند. از سوی دیگر، کاهش خواب با انواع پیامدهای نامطلوب روانی، عصبی و قلبی-عروقی همراه است. ضربان‌های غیرطبیعی قلب، خطر بروز فیبریلاسیون دهلیزی را به همراه دارد و ضربان‌های غیرطبیعی تر، خطر نارسایی قلبی را افزایش می‌دهند. این نتایج، رابطه پیچیده میان قهوه و سلامتی را نشان می‌دهند.

شرکت‌کنندگانی که انواع ژنتیکی مرتبط با سوخت و ساز سریع‌تر کافئین را داشتند، با مصرف قهوه کافئین‌دار، ضربان قلب غیرطبیعی‌تری را نشان دادند. هرچه یک فرد براساس ژنتیک خود، سوخت و ساز کافئین را کندتر انجام دهد، با نوشیدن قهوه کافئین‌دار، خواب بیشتری را از دست می‌دهد.

همچنین پژوهشگران به دنبال پاسخ این پرسش هستند که آیا تغییرات صورت گرفته در ورزش یا خواب، بر تاثیر قهوه بر ضربان غیرطبیعی قلب اثر می‌گذارد یا خیر. آنها چنین ارتباطی را شناسایی نکردند.

مارکوس خاطرنشان کرد: از آنجا که قهوه به طور تصادفی به شرکت‌کنندگان این پژوهش داده شد، می‌توان رابطه علت و معلولی را استنباط کرد. این مشاهدات، طی ارزیابی‌های مکرر روزهای مصرف قهوه در مقایسه با روزهای مصرف نکردن آن انجام شد و نگرانی‌ها را در مورد تفاوت‌های موجود در ویژگی‌های فردی به عنوان توضیحی برای این نتایج از بین برد.



پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود دریافتند که مصرف قهوه کافئین‌دار، پیامدهای مفید و مضر را برای سلامتی به همراه دارد. به گزارش ایسنا و به نقل از آئی نیوز، نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهند که قهوه دارای کافئین می‌تواند اثرات کوتاه‌مدت مفید و مضر از جمله افزایش ضربان قلب غیر طبیعی، افزایش فعالیت بدنی و کاهش مدت زمان خواب را برای سلامتی به همراه داشته باشد.

گریگوری مارکوس (Gregory Marcus)، پژوهشگر دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو (UC San Francisco) و از پژوهشگران این پروژه گفت: قهوه از رایج‌ترین نوشیدنی‌های مورد استفاده در جهان به شمار می‌رود اما اثرات آن بر سلامتی هنوز نامشخص است. اگرچه بیشتر پژوهش‌های بلندمدت، فواید بالقوه نوشیدن قهوه را مطرح کرده‌اند اما این نخستین آزمایش تصادفی برای بررسی پیامدهای فیزیولوژیکی مصرف قهوه است.

مارکوس و همکارانش، ۱۰۰ داوطلب بزرگسال را مورد بررسی قرار دادند و از آنها خواستند که به مدت دو هفته از دستگاه‌های ضبط مداوم نوار قلب برای ردیابی ضربان قلب، از دستگاه‌های مچی برای ردیابی فعالیت بدنی و خواب و از صفحه نمایش گلوکز برای ردیابی سطح قند خون استفاده کنند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۸ سال بود. ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان، زن و ۴۸ درصد، سفیدپوست بودند. همچنین پژوهشگران، نمونه‌های DNA بزاق شرکت‌کنندگان را برای ارزیابی انواع ژنتیکی که ممکن است سوخت و ساز کافئین را تحت تاثیر قرار دهند، بررسی کردند.

سپس، از شرکت‌کنندگان به طور تصادفی خواسته شد که از مصرف قهوه خودداری کنند یا مصرف آن را ادامه دهند. مصرف قهوه، روی صفحه نمایش ثبت شد و پژوهشگران، رفتن شرکت‌کنندگان به کافی‌شاپ‌ها را با ردیاب جغرافیایی دنبال کردند. همچنین شرکت‌کنندگان، پرسشنامه‌های روزانه‌ای را تکمیل کردند تا میزان قهوه مصرف‌شده در صبح هر روز را مشخص کنند.

این بررسی نشان داد که مصرف قهوه با افزایش ۵۴ درصدی انقباض

نکاتی درباره مصرف قهوه

دکتر حمید فرشچی

نوشند رایج باشد و چون این پژوهشها اثر این عوامل مخدوشگر را در مطالعات خود لحاظ نمی‌نمودند، نتایج مطالعات دچار انحرافات می‌شده است.

البته در مطالعات جدید نیز خطراتی در رابطه با مصرف زیاد قهوه مشاهده می‌شوند و مصرف مقادیر زیادی از قهوه تصفیه نشده با افزایش ملایم سطوح کلسترول خون در ارتباط می‌باشد. یک مطالعه جدید نیز نشان داده است که مصرف ۲ فنجان و یا تعداد بیشتر از قهوه در طی روز خطر بیماری قلبی را در برخی افراد خاص (که به علت یک جهش رایج ژنتیکی، تجزیه قهوه در بدن آنها آهسته است) افزایش می‌دهد. لذا ممکن است سرعت متابولیسم شدن قهوه در بدن شما، میزان خطرناک بودن قهوه برای سلامت شما را تحت تاثیر قرار دهد.

همچنین به یاد داشته باشید که مصرف مقادیر فراوانی از قهوه (مثلاً ۷-۴ فنجان قهوه در روز) می‌تواند در افراد به ویژه در افراد مستعد موجب مشکلاتی نظیر: بی‌قراری، اضطراب، زودرنجی و بی‌خوابی گردد. از طرف دیگر، برخی مطالعات جدید نشان داده‌اند که قهوه ممکن است مزایایی را برای سلامت بدن به همراه داشته باشد از جمله اثر محافظت در برابر بیماری پارکینسون، دیابت نوع ۲ و سرطان کبد. همچنین

محتوای آنتی‌اکسیدانی قهوه بالاست و ممکن است فوایدی را برای بدن به ارمغان آورد. ولی این سخن بدین معنا نیست که شما همان اندرز همیشگی مبنی بر رعایت اعتدال و میانه روی در هر چیز را فراموش کنید و در مصرف قهوه زیاده روی کنید. چرا که هر چند که ممکن است مصرف قهوه خطری را برای شما در بر نداشته باشد ولی به هر حال نوشیدنی‌های دیگری مثل آبمیوه و شیر حاوی مواد مغذی مفیدی می‌باشند که قهوه آنها را در بر ندارد لذا بهتر است به جای افزایش نوشیدن قهوه، خود را از فواید نوشیدنی‌های مفید دیگر مثل شیر و آبمیوه بهره‌مند سازید.

آیا مصرف قهوه می‌تواند موجب کم‌آبی و دهیدراته شدن بدن گردد؟ از مدتها پیش نظر محققین بر آن بوده است که نوشیدنی‌های کافئین‌دار از جمله قهوه دیورتیک هستند و دفع ادراری را افزایش می‌دهند و افزایش دفع آب بدن نیز می‌تواند منجر به کم‌آبی گردد و خطرناک باشد. ولی این ادعا چندان هم صحیح نیست چرا که شواهد جدید علمی حاکی از آنند که خاصیت مدر بودن کافئین تنها در مقادیر بالای مصرف یعنی بیش از ۵۰۰-۶۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز (معادل ۴-۷ فنجان قهوه در روز) قابل توجه است و در مصرف مقادیر متعادل از کافئین مشکل کم‌آبی برای بدن ایجاد نمی‌شود.

مصرف چه میزان قهوه مطلوب است؟

چند خاصیت اثبات‌شده قهوه برای سلامتی

دکتر ساینا

در حقیقت قهوه یک نوشیدنی واقعا سالم است. این نوشیدنی، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد غذایی مفیدی است که می‌تواند در بهبود سلامتی شما مؤثر باشد.

۱. قهوه می‌تواند انرژی شما را بالا ببرد و شما را هشیارتر کند
قهوه باعث می‌شود کمتر احساس خستگی کنید و هشیاری شما را بالا می‌برد. این خاصیت به خاطر وجود یک ماده‌ی محرک در قهوه به نام کافئین است که در واقع، رایج‌ترین ماده‌ی روان‌گردان در دنیا است. به عبارت ساده، پس از نوشیدن قهوه، کافئین جذب جریان خون می‌شود. این ماده پس از عبور از ایست بازرسی مغز، به سیستم اعصاب مرکزی می‌رسد. کافئین پس از ورود به سیستم اعصاب مرکزی، به سراغ آدنوزین (عامل احساس خستگی و خواب‌آلودگی) می‌رود و مانع فعالیت آن می‌شود. کافئین سبب افزایش تولید نوراپی‌نفرین و دوپامین می‌شود. نوراپی‌نفرین برای حفظ دقت، کنترل احساسات، یادگیری و ادراک ضروری است و دوپامین عامل توانایی، انرژی و لذت است. آزمایش‌های کنترل شده‌ی بسیار روی انسان‌ها، نشان می‌دهد قهوه، جنبه‌های مختلفی از عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد، برای نمونه: حافظه، خلق و خو، هشیاری، انرژی، زمان واکنش و عملکرد شناختی.

۲. قهوه می‌تواند اثرات چربی سوزی داشته باشد

آیا می‌دانستید کافئین تقریباً در تمام مکمل‌های چربی سوزی موجود در بازار، وجود دارد؟ یک دلیل خوب برای این ادعا هست: کافئین یکی از معدود مواد طبیعی است که خاصیت چربی‌سوزی آن، در عمل، اثبات شده است. مطالعات متعدد نشان می‌دهد کافئین می‌تواند میزان سوخت و ساز بدن را ۳ تا ۱۱ درصد بالا ببرد. مطالعات دیگر حاکی از آن است که کافئین دقیقاً می‌تواند چربی‌سوزی را به اندازه‌ی ۱۰ درصد در افراد چاق و ۲۹ درصد در افراد لاغر، افزایش دهد. هرچند، این امکان وجود دارد که با مصرف طولانی‌مدت قهوه، این اثرات کم شود.

۳. کافئین می‌تواند عملکرد فیزیکی را به طور چشمگیری بهتر کند
کافئین، سیستم عصبی را تحریک می‌کند و این کار سبب می‌شود، سیگنال شکستن چربی بدن به سلول‌ها فرستاده شود. اما کافئین سطوح اپی‌نفرین (آدرنالین) خون را نیز بالا می‌برد. بدن انسان به وسیله‌ی افزایش آدرنالین، به استرس‌های فیزیکی و احساسی، پاسخ می‌دهد که به آن پاسخ «جنگ یا گریز» می‌گویند. کافئین به سلول‌های چربی دستور می‌دهد چربی بدن را بشکند. این چربی‌ها در قالب اسیدهای چرب آزاد و منبع سوخت، وارد جریان خون می‌شوند که به جز مغز، ماهیچه‌های قلبی و اسکلتی، اسیدهای چرب را ترجیح می‌دهند.

با وجود این آثار، عجیب نیست کافئین بتواند عملکرد فیزیکی را به طور میانگین ۱۲-۱۱ درصد، بالا ببرد. پس، منطقی است نیم ساعت قبل از بیرون رفتن از خانه و شروع روز کاری، یک فنجان قهوه‌ی غلیظ نوش جان کنید.

آنچه که در توان داشته، در طبق اخلاص گذاشته است. بنیاد دستان مهربان تاکنون سرپرستی بیش از ۳۲۰۰ خانواده از ایتم و زنان سرپرست خانواده را بر عهده داشته (بالغبر ۱۵ هزار نفر) که به یاری خدا و در نتیجه کوشش‌های واحد آموزش و توانمندسازی، تاکنون حدود ۸۰۰ خانواده از این عزیزان از وضعیت مددجویی خارج شده‌اند. همچنین تعداد ۲۱۸ نفر دانشجو توسط این بنیاد حمایت مالی می‌شوند و در سال‌های اخیر به بیش از ۶۰۰ بانوی نیازمند جهیزیه کامل اهدا شده است. ساخت ۱۲ مدرسه، ۷ درمانگاه، ۴ مرکز نگهداری



و آموزش کودکان و تحت درمان قرار دادن صدها بیمار خاص نیز از دیگر فعالیت‌های نیکوکارانه بنیاد دستان مهربان بوده است. در حال حاضر نیز واحد مددکاری دستان مهربان در حال جذب تعداد دیگری از خانواده‌های نیازمند و برقراری شرایط مناسب زندگی برای این خانواده‌ها است.

دریافت مواد کافئین دار تا سقف ۲۰۰-۳۰۰ میلی‌گرم کافئین (معادل با ۲-۴ فنجان قهوه) در روز برای اغلب افراد مطلوب و بی‌خطر می‌باشد. البته بهتر است روزانه به مصرف ۱-۲ فنجان قهوه اکتفا کنید و بیش از ۴ فنجان را مصرف ننمایید. در انتها این نکته را به خاطر داشته باشید که ممکن است موادی که همراه قهوه مصرف می‌شوند از جمله خامه و شکر و چربی و ... و تقلات می‌توانند میزان کارایی دریافتی شما را افزایش دهند. اگر هم از فواید قهوه سخن به میان می‌آید این منافع در مورد مصرف قهوه خالص است نه به همراه مواد افزودنی اعم از شکر و خامه.



۴. در کافئین، مواد غذایی ضروری وجود دارد
قهوه چیزی بیش از یک نوشیدنی سیاه رنگ است. بسیاری از همین مواد مغذی که در دانه‌های قهوه وجود دارند، در نوشیدنی نهایی نیز یافت می‌شوند.

یک فنجان قهوه حاوی مواد مغذی زیر است:
ریبوفلاوین (ویتامین ب۲): تامین‌کننده‌ی ۱۱ درصد از میزان توصیه‌شده‌ی روزانه

پانتوتینیک اسید (ویتامین ب۵): تامین‌کننده‌ی ۶ درصد از میزان توصیه‌شده‌ی روزانه

منگنز و پتاسیم: تامین‌کننده‌ی ۳ درصد از میزان توصیه‌شده‌ی روزانه
منیزیم و نیاسین (ویتامین ب۳): تامین‌کننده‌ی ۲ درصد از میزان توصیه‌شده‌ی روزانه

گرچه شاید به نظر مهم نباشد، اما اغلب مردم، روزانه بیش از یک فنجان قهوه می‌نوشند. بنابراین، ۴-۳ فنجان قهوه بنوشید، آنگاه این مقادیر اندک، به سرعت زیاد می‌شوند.

۵. کافئین می‌تواند خطر دیابت نوع ۲ را پایین بیاورد
دیابت نوع ۲ یک بیماری بسیار جدی و شایع است که هم‌اکنون حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر دنیا به آن مبتلا هستند. در این نوع دیابت، بدن انسولین تولید می‌کند، اما یا میزان آن کافی نیست یا بدن نمی‌تواند از انسولین تولید شده استفاده کند. در این شرایط، قند موجود در بدن نمی‌تواند وارد سلول‌های بدن شود و در اثر تجمع آن، بدن دچار نارسایی می‌شود.

بنا به برخی دلایل، میزان ابتلا به دیابت نوع ۲ در کسانی که قهوه مصرف می‌کنند، به طور چشمگیری پایین است. مطالعات نشان می‌دهد ریسک ابتلا به این بیماری در افرادی که بیشترین میزان قهوه را مصرف می‌کنند، ۲۳ تا ۵۰ درصد کمتر است و نتایج یک بررسی دیگر نیز حاکی از کاهش ۶۷ درصدی احتمال ابتلا به این بیماری است.

طبق بررسی‌های گسترده از داده‌های ۱۸ تحقیق روی مجموع ۴۵۷۹۲۲ نفر، نوشیدن روزانه یک فنجان قهوه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۷ تا درصد کاهش می‌دهد.