

خبر

عوارض مصرف قهوه‌های غلیظ و قوی



در پی گسترش فرهنگ مصرف قهوه‌های غلیظ و پرکافئین، عضو هیات علمی گروه فارماکولوژی و سم شناسی دانشگاه علوم پزشکی شیراز نسبت به عوارض جدی مصرف بی‌رویه این نوشیدنی‌ها هشدار داد.

به گزارش ایسنا، بنابر اعلام وزارت بهداشت، در سال‌های اخیر قهوه‌های «پرکافئین» با عنوان‌های تجاری کلی مانند قهوه اسکلت «Biohazard coffee» و قهوه آرزوی مرگ «Death wish coffee» در میان مصرف کنندگان محبوبیت یافته است. این قهوه‌ها که از مخلوط انواع خاصی از دانه‌های قهوه (بیشتر از دسته «روبوستا») تهیه می‌شود، اغلب حاوی چندین برابر کافئین بیشتر از یک فنجان قهوه از نوع عربیکا است.

دکتر مرضیه راشدی نیا - عضو هیات علمی گروه فارماکولوژی و سم شناسی و مدیر آزمایشگاه کنترل غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این زمینه گفت: اگر چه مصرف متعادل قهوه می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد، اما مصرف نوشیدنی‌هایی با غلظت بسیار بالای کافئین، می‌تواند منجر به «مسمومیت با کافئین» شود که علائمی شبیه به مسمومیت با مواد روانگردان و محرک دارد.

نشانه‌های هشداردهنده مسمومیت با کافئین

او از علاقه‌مندان به مصرف قهوه خواست تا در صورت مشاهده برخی نشانه‌های قلبی، عصبی و گوارشی، بی‌درنگ مصرف قهوه را قطع کرده و در صورت شدت علائم به پزشک مراجعه کنند.

راشدی نیا در این زمینه توضیح داد: بروز نشانه‌های قلبی-عروقی نظیر تپش قلب بسیار شدید، افزایش قابل توجه ضربان قلب، افزایش فشار خون و درد قفسه سینه؛ نشانه‌های عصبی نظیر لرزش شدید دست و بدن، بی‌قراری مفرط، سردردهای شدید، حملات پانیک (وحشت زدگی) و در موارد حاد، تشنج و نشانه‌های گوارشی مانند حالت تهوع، استفراغ و دردهای شکمی، از جمله مواردی است که باید جدی گرفته شود.

این متخصص سم شناسی در این رابطه اظهار کرد: کافئین یک محرک قوی سیستم عصبی مرکزی است و زمانی که دوز آن از حد مجاز (حدود ۴۰۰ میلی گرم در روز برای بزرگسالان سالم) فراتر رود، به دلیل مسمومیت با کافئین، بدن دچار یک واکنش استرس شدید می‌شود که می‌تواند بسیار خطرناک باشد؛ برخی از این قهوه‌ها تنها در یک فنجان، نزدیک به کل کافئین مجاز روزانه را حتی بیشتر از آن را دارد.

او با تأکید بر اینکه این هشدار تنها متوجه مصرف کنندگان نیست، افزود: قهوه‌فروشی‌ها و کافی‌شاپ‌ها نیز در این زمینه مسئولیت اجتماعی دارند که در این زمینه توصیه می‌شود برای محصولاتی مانند قهوه‌های روبوستا، برچه‌های اضافه و قهوه‌های با برندهای پرکافئین که کافئین بسیار بالایی دارد، به طور واضح و شفاف اطلاع‌رسانی کنند.

راشدی نیا ادامه داد: پیشنهاد می‌شود روی منویا در کنار نام این محصولات، عبارات هشداردهنده‌ای مانند «دارای کافئین بسیار بالا» یا «مصرف برای افراد حساس، بیماران قلبی و باردار توصیه نمی‌شود» درج شود و کارکنان فروش نیز در مورد محتوای کافئین بالا و عوارض احتمالی آن آموزش ببینند تا بتوانند مشتریان را به درستی راهنمایی کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه میزان تحمل کافئین در افراد مختلف، بسته به وزن، سوخت و ساز بدن و عادت مصرف، متفاوت است، افزود: اگر به کافئین حساس هستید یا سابقه بیماری قلبی، اضطراب یا فشار خون دارید، به طور کل از مصرف محصولات پرکافئین خودداری کنید؛ همچنین پیش از سفارش قهوه‌های «خاص» و «قوی»، از محتوای کافئین آن سوال کنید و به یاد داشته باشید مصرف قهوه‌های پرکافئین با شکم خالی، جذب کافئین را تسریع کرده و عوارض را تشدید می‌کند.

او ضمن تأکید بر این نکته که «مصرف متعادل»، کلید استفاده ایمن از قهوه است، یادآور شد: لذت بردن از یک نوشیدنی هرگز نباید به قیمت به خطر افتادن سلامت شما تمام شود؛ چراکه قهوه یک نوشیدنی برای لذت و هوشیاری و نه یک ماده برای چالش‌های خطرناک است.

با تخریب یکی از خانه‌های ارزشمند واقع در کوچه مستوفی الممالک؛

موج تازه‌ای از نگرانی‌ها در کرمان بوجود آمده است

امید ابراهیمی، رئیس انجمن دیده‌بان میراث کارمانیا، از تخریب یکی از خانه‌های ارزشمند واقع در کوچه مستوفی‌الممالک گفت و تأکید کرد که «موضوع تنها به یک بنا محدود نیست، بلکه نشانه‌ای از روند نگران‌کننده‌ای است که می‌تواند ریشه‌های تاریخی و فرهنگی شهر کرمان را نابود کند.»

یک‌سو، پیام آن این است که اگر مالک اقدامی نکند، شهرداری خود وارد عمل می‌شود و از سوی دیگر، به مالک هشدار می‌دهد که اگر ملکش را رها کند، تخریب خواهد شد. این روند بسیار خطرناک است؛ زیرا نشان می‌دهد شهرداری تفاوت میان یک خانه تاریخی و یک ملک فرسوده یا خطرناک نمی‌داند. وقتی چنین بنری روی یک خانه تاریخی نصب می‌شود، حتی اگر مالک آگاه باشد، تصور می‌کند ملکش خطرناک است و باید تخریب شود و اگر آگاه نباشد، شاید از فرصت استفاده کرده و عمداً خانه را ویران کند تا بعدها بتواند از زمین آن استفاده دیگری ببرد.

ابراهیمی با بیان اینکه سال‌هاست شاهد چنین روندی هستیم و ده‌ها خانه تاریخی در کرمان به همین شکل تخریب شده‌اند، افزود: این خانه‌ها پس از ویرانی، رها شده و به زمین‌های متروکه و بی‌هویت تبدیل شده‌اند. هفته گذشته نیز یکی از خانه‌های ارزشمند در خیابان انقلاب کرمان دچار همین سرنوشت شد. با پیگیری‌هایی که انجام شد، فعلاً جلوی تخریب کامل آن گرفته شده، اما بخشی از دیوار خانه فرو ریخته است. همین وضعیت، خود عاملی می‌شود برای تجمع معاندان یا حیوانات ولگرد، و به تدریج همسایگان از وضعیت محل

به گزارش ایسنا، در روزهایی که بافت تاریخی کرمان بیش از هر زمان دیگری در معرض تهدید قرار گرفته و در چند هفته گذشته ماجرای ساخت یک سازه چند طبقه در این بافت و در حریم منظر مجموعه گنجعلی خان، موج اعتراض دوستداران میراث فرهنگی را برانگیخته، نصب بنرهای هشدار تخریب از سوی شهرداری کرمان، موج تازه‌ای از نگرانی را میان فعالان و دوستداران میراث فرهنگی برانگیخته است. امید ابراهیمی از دوستداران میراث فرهنگی استان کرمان، درباره ماجرای تخریب خانه تاریخی کوچه مستوفی الممالک که اواخر هفته گذشته رخ داد، به ایسنا گفت: موضوع بسیار فراتر از یک خانه است. متأسفانه، این روزها کرمان با مشکلی جدی در زمینه تخریب خانه‌های تاریخی مواجه شده و بسیاری از این بناها در وضعیت هشدار قرار گرفته‌اند. نبود هماهنگی میان اداره میراث فرهنگی و شهرداری، مسئله‌ای اساسی است. متأسفانه، شهرداری اخیراً به نصب بنرهایی روی خانه‌های واقع در بافت تاریخی اقدام کرده که در آن‌ها به استناد بند ۱۴ از ماده ۵۵ قانون شهرداری‌ها، از مالک خواسته می‌شود ظرف ۱۰ روز وضعیت ملک خود را مشخص کند. او ادامه داد: این اقدام در عمل مانند شمشیری دو لبه است؛ از

رئیس کل دادگستری استان کرمان:

نهادهای ارفاقی و مجازات‌های جایگزین حبس ابزارهایی برای بازپروری شخصیت مجرمان

بازپروری مجرم منتهی می‌شود یا خیر. در همین نقطه است که نقش نهادهای ارفاقی و مجازات‌های جایگزین حبس بر جسته می‌شود. حمیدی ادامه داد: هر رأی قضائی باید دارای جنبه سازنده برای فرد و جامعه باشد. قوه قضائیه نیز برای نهادینه‌سازی این رویکرد اصلاح‌محور، برگزاری جشنواره‌های آرای برتر را در دستور کار قرار داده است تا ضمن فرهنگ‌سازی، انگیزه و خلاقیت در میان قضات افزایش یابد.

وی تأکید کرد: تشویق قضاتی که آرای برتر و اصلاح‌محور صادر می‌کنند، موجب افزایش انگیزه در میان سایر قضات نیز می‌شود. تقدیر از تلاش‌های مثبت همیشه اثرگذار است و انگیزه را در بین همکاران قضائی تقویت می‌کند.

رئیس کل دادگستری استان کرمان در پایان با اشاره به اهمیت تداوم این رویدادها خاطرنشان کرد: امیدواریم با رفع نواقص احتمالی، در آینده شاهد برگزاری گسترده‌تر جشنواره‌های آرای برتر مبتنی بر نهادهای ارفاقی باشیم. این جشنواره‌ها فرصت ارزشمندی برای ارائه، داوری و بازتاب آرای خلاق و اصلاح‌محور در میان جامعه است و می‌تواند به تحقق هر چه بهتر رسالت قوه قضائیه در خدمت به مردم منجر شود.

وی با اشاره به اینکه این جشنواره‌ها بخشی از برنامه‌های سند تحول و تعالی قوه قضائیه محسوب می‌شوند، اظهار داشت: بر اساس اهداف این سند، قوه قضائیه در پی ارتقای خدمات رسانی به مردم و افزایش اثرگذاری آرای قضائی بر آرامش و امنیت جامعه است.

حمیدی افزود: برگزاری جشنواره‌های آرای برتر مبتنی بر نهادهای ارفاقی، ریشه در فلسفه اسلامی مجازات‌ها دارد؛ زیرا این فلسفه بر پایه اصلاح استوار است نه صرفاً کیفر و تنبیه؛ در این میان، این پرسش مطرح می‌شود که آیا هدف از مجازات، صرفاً سزا دادن است یا اصلاح فرد؟ پاسخ اسلام روشن است: اسلام اصلاح را برمی‌گزیند و تأکید دارد که مجازات باید به بازگشت برهکار به مسیر درست منتهی شود.

رئیس کل دادگستری استان کرمان با بیان اینکه مجازات در اسلام بر پایه اصلاح و بازسازی درون انسان است، تصریح کرد: انسان با ارتکاب جرم از فطرت پاک خود فاصله می‌گیرد و هدف نهایی مجازات این است که او دوباره به جایگاه انسانی و الهی خود بازگردد.

وی افزود: قاضی در نظام اسلامی باید هنگام صدور رأی به این نکته بیندیشد که آیا مجازاتی که تعیین می‌کند، به اصلاح و



رئیس کل دادگستری استان کرمان گفت: نهادهای ارفاقی و مجازات‌های جایگزین حبس ابزارهایی در اختیار قضات هستند تا از طریق آن‌ها به بازپروری شخصیت مجرمان کمک کنند.

به گزارش تسنیم، حجت الاسلام والمسلمین ابراهیم حمیدی، رئیس کل دادگستری استان کرمان، در آیین اختتامیه دومین جشنواره آرای برتر مبتنی بر نهادهای ارفاقی منجر به اصلاح مجرمان، بر لزوم توجه قضات به جنبه اصلاحی مجازات‌ها تأکید کرد و گفت: مجازات‌های جایگزین حبس و نهادهای ارفاقی ابزارهایی در دست قضات هستند که باید برای بازپروری و اصلاح شخصیت مجرمان از آن‌ها بهره‌برداری کرد.



نشست در ادامه اظهاراتش بیان کرد: «مسئله جمعیت صرفاً یک موضوع آماری نیست، بلکه مسئله‌ای اجتماعی و

فرهنگی به‌شمار می‌رود». وی با تأکید بر لزوم تمرکز بر باورها، نگرش‌ها، سبک زندگی خانواده‌ها و مسائل فرهنگی گفت: «دستیابی به جمعیتی سالم، پویا و مؤثر در گرو تقویت این مؤلفه‌هاست تا نتیجه آن در افزایش ازدواج و فرزندآوری نمایان شود».

مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری کرمان همچنین نقش دانشگاه‌های علوم پزشکی را در ترویج امید و اصلاح نگرش جامعه نسبت به فرزندآوری محوری دانست و از این دانشگاه‌ها خواست نقشه‌راه جمعیتی شهرستان‌های تحت پوشش خود را تهیه و برای طرح در ستاد جمعیت استان ارائه کنند.