

**قهوه در سرماخوردگی،**

# باید ها و نباید های استفاده از قهوه در دوران سرماخوردگی

بیا این حال، زمانی که سرماخوردگی یا بیماری هایی مشابه گریبان گیرمان می شود، انتخاب نوشیدنی های مناسب اهمیت بیشتری پیدا می کند. در چنین شرایطی، این سوال پیش می آید که آیا قهوه در سرماخوردگی یک انتخاب سالم است یا باید از آن اجتناب کرد؟ در این مقاله قصد داریم با ها و نباید های خوردن قهوه در دوران سرماخوردگی را بررسی کنیم.

**آیا نوشیدن قهوه در دوران سرماخوردگی توصیه می شود؟**

پاسخ به این سوال به عوامل متعددی بستگی دارد، از جمله میزان مصرف قهوه، وضعیت سلامتی فرد، و علائم خاص بیماری. از یک سو، قهوه می تواند به دلیل کافئین موجود در آن، انرژی موقتی و تمرکز بیشتری را به همراه داشته باشد. برخی تحقیقات، مانند مطالعه منتشر شده در **Journal of Food Science** نشان داده اند که کافئین ممکن است به طور موقت حس خستگی را کاهش دهد و بهبود خلق و خور را تسریع کند. این اثرات می تواند در زمان بیماری که بدن احساس ضعف می کند، مفید به نظر برسد. با این حال، از سوی دیگر، کافئین به عنوان یک دیورتیک طبیعی، ممکن است باعث از دست دادن آب بدن شود که در زمان سرماخوردگی می تواند مشکل ساز باشد.

کسم آبی بدن، به ویژه در بیماری هایی که تب یا تعریق را به همراه دارند، می تواند روند بهبودی را کند کند. سنازمان بهداشت جهانی (WHO) تاکید دارد که تامین مایعات بدن یکی از مهم ترین اصول در مدیریت علائم سرماخوردگی است، و نوشیدنی هایی که باعث کم آبی می شوند ممکن است بهترین انتخاب نباشند. اما با توجه به فواید کافئین، می توان پس از استفاده از قهوه، آب یا دیگر مایعات بیشتری مصرف کرد.

**فواید مصرف قهوه در سرماخوردگی**

قهوه، در شرایط سرماخوردگی می تواند با ارائه برخی مزایای خاص، نقش مؤثری در بهبود علائم ایفا کند. با این حال، مصرف آن نیاز به توجه به شرایط و میزان استفاده دارد. در این بخش، به فواید احتمالی مصرف قهوه در سرماخوردگی می پردازیم.

**۱- افزایش سطح انرژی برای مقابله با خستگی ناشی از بیماری**
یکی از ویژگی های بارز قهوه، وجود کافئین به عنوان یک محرک طبیعی است. کافئین با تأثیر بر سیستم عصبی مرکزی، باعث افزایش سطح انرژی و کاهش احساس خستگی می شود. این خاصیت

به ویژه در دوران سرماخوردگی، که بدن به دلیل مبارزه با ویروس دچار ضعف و بی حالی می شود، مفید است.

بر اساس مطالعاتی که در **The American Journal of Clinical Nutrition** منتشر شد، مصرف متعادل کافئین می تواند باعث بهبود هوشیاری و کاهش خستگی شود. این ویژگی قهوه می تواند برای افرادی که در دوران بیماری نیاز به فعالیت های روزمره دارند، کمک کننده باشد.

**۲- اثرات ضد التهابی احتمالی کافئین**
تحقیقات نشان داده اند که کافئین دارای خواص ضد التهابی است و می تواند در کاهش التهاب بدن مؤثر باشد. مطالعه ای در **Nature Communications** تأکید کرده است که کافئین با مسدود کردن برخی گیرنده های آدنوزین، که در واکنش های التهابی نقش دارند، می تواند به کاهش التهاب کمک کند. این خاصیت ممکن است در کاهش التهاب گلو و کاهش درد در دوران سرماخوردگی مؤثر باشد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای تأیید این اثرات در شرایط خاص سرماخوردگی مورد نیاز است.

**۳- کمک به کاهش سردرد ناشی از گرگنگی سینوس ها**
سردردهای سینوسی یکی از علائم شایع در سرماخوردگی هستند که به دلیل فشار ناشی از انسداد سینوس ها ایجاد می شوند. مصرف کافئین می تواند باعث انقباض رگ های خونی و کاهش فشار سینوس ها شود، که به تسکین سردرد کمک می کند. بر اساس مقاله ای در **The Journal of Headache and Pain**، کافئین به عنوان یک ترکیب مکمل در داروهای سردرد نیز استفاده می شود. بنابراین، مصرف متعادل قهوه در سرماخوردگی ممکن است به کاهش سردرد ناشی از این شرایط کمک کند.

**۴- بهبود عملکرد سیستم ایمنی**

برخی از تحقیقات نشان داده اند که کافئین می تواند به تقویت پاسخ ایمنی بدن کمک کند. در یک مطالعه منتشر شده در **Journal of Immunology**، نشان داده شده که کافئین می تواند تولید سلول های ایمنی را در بدن افزایش دهد و سیستم ایمنی را فعال تر کند. این امر به بدن کمک می کند تا بهتر با عفونت ها مبارزه کند. بنابراین، در صورت مصرف متعادل، قهوه در سرماخوردگی می تواند به تقویت توانایی بدن برای مقابله با ویروس ها و باکتری ها کمک کند.

**۵- تسکین علائم افسردگی و کاهش احساس ناراحتی**

**گروه بهداشت و سلامت** – محققان می گویند که حتی ورزش روزانه متوسط نیز ممکن است از پیشرفت بیماری آلزایمر در بزرگسالان مسن بکاهد.

مختصان اغلب افراد را تشویق می کنند که به عنوان بخشی از یک برنامه سالم، روزانه ۱۰۰۰ قدم بردارند، اما یک مطالعه جدید نشان داد که ۳۰۰۰ قدم یا بیشتر ممکن است برای به تأخیر انداختن تغییرات مغزی و زوال شناختی مشاهده شده در بیماران آلزایمر کافی باشد. این مطالعه ۱۴ ساله نشان داد که زوال شناختی در افرادی که روزانه ۳۰۰۰ تا ۵۰۰۰ قدم راه می رفتند، به طور متوسط سه سال و در افرادی که روزانه ۵۰۰۰ تا ۷۰۰۰ قدم راه می رفتند، هفت سال به تأخیر افتاده است.

دکتر وی –ینگ یائو، نویسنده اصلی این مطالعه در بیمارستان ریگهام

**بهداشت و سلامت**

☑ **گروه بهداشت و سلامت - قهوه،**

**یکی از محبوب ترین نوشیدنی های جهان، برای بسیاری از افراد آغازگر روز و منبعی از انرژی است. این نوشیدنی گرم به دلیل طعم منحصر به فرد و خواص انرژی بخش، در زندگی روزمره جایگاه ویژه ای دارد.**

سرماخوردگی ممکن است با علائمی همچون افسردگی خفیف، اضطراب و احساس ناراحتی روحی همراه باشد. مصرف کافئین می تواند به کاهش این احساسات منفی کمک کند. کافئین با تأثیر بر تولید هورمون های خاص، مانند دوپامین و سروتونین، باعث بهبود روحیه و کاهش احساس کسالت می شود. مصرف متوسط کافئین می تواند علائم افسردگی را کاهش دهد. بنابراین، نوشیدن قهوه در سرماخوردگی می تواند به روحیه فرد کمک کند و از این طریق به بهبود احساسات منفی دوران بیماری کمک کند.

**۶- کمک به باز شدن مجاری تنفسی**

برخی از افراد از مصرف قهوه در سرماخوردگی به عنوان یک روش برای تسکین مشکلات تنفسی استفاده می کنند. کافئین می تواند به عنوان یک پرکونیکو دیلاتور عمل کند، به این معنا که می تواند مجاری تنفسی را باز کند و تنفس را راحت تر کند. این اثر به ویژه برای افرادی که از گرفتگی بینی یا مشکلات تنفسی در دوران سرماخوردگی رنج می برند، مفید است. تحقیقی در **The European Respiratory Journal** نشان داده است که کافئین می تواند به کاهش تنگی نفس و باز شدن راه های هوایی کمک کند.

**۷- کاهش احتمال ابتلا به برخی عفونت ها**

کافئین همچنین دارای خواص ضد میکروبی است که می تواند به مبارزه با باکتری ها و ویروس ها کمک کند. بر اساس مطالعه ای در **International Journal of Antimicrobial Agents**، کافئین در برخی از باکتری ها و ویروس ها اثر گذار باشد. این ویژگی ممکن است به بدن کمک کند تا سریع تر با عوامل بیماری زا مقابله کند.

**نکات مهم در مصرف قهوه در دوران سرماخوردگی**

مصرف قهوه در سرماخوردگی ممکن است مزایای زیادی داشته باشد، اما برای بهره برداری بهینه از ایسن نوشیدنی و جلوگیری از ایجاد مشکلات دیگر، نیاز به رعایت نکات مهمی داریم. در این مقاله به نکات قابل توجه در مصرف قهوه در دوران سرماخوردگی می پردازیم تا بهترین نتیجه را از این نوشیدنی در این شرایط خاص بگیریم.

**۱- محدود کردن تعداد فنجان ها**

اگرچه قهوه می تواند انرژی را افزایش دهد و به تسکین برخی از علائم سرماخوردگی کمک کند، مصرف بیش از حد آن می تواند

و زنان در پوستون، گفت: ما بزرگسالان مسن در معرض خطر آلزایمر را تشویق می کنیم که برای ایجاد عادات پایدار که از مغز و سلامت شناختی آنها محافظت می کند یا به نفع آنهاست، تغییرات کوچکی در سطح فعالیت خود ایجاد کنند. زوال عقل حدود ۵۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد و بیماری آلزایمر شایع ترین علت آن است. این بیماری با تجمع دو نوع پروتئین سمی در مغز مرتبط است: پلاک های آمیلوئید بتا و توده های تاو.

یائو و همکارانش ادعا می کنند: در سنین ۵۰ تا ۹۰ سال را که در ابتدای مطالعه هیچ اختلال شناختی آشکار، تجزیه و تحلیل کردند. داده ها شامل ارزیابی های شناختی سالانه، شمارش کاه های اندازه گیری شده توسط کامپیوتر و اسکن های توموگرافی انتشار پوزیترون (PET) برای تشخیص سطح آمیلوئید تاو در مغز داوطلبان بود.

و زنان در پوستون، گفت: ما بزرگسالان مسن در معرض خطر آلزایمر را تشویق می کنیم که برای ایجاد عادات پایدار که از مغز و سلامت شناختی آنها محافظت می کند یا به نفع آنهاست، تغییرات کوچکی در سطح فعالیت خود ایجاد کنند. زوال عقل حدود ۵۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد و بیماری آلزایمر شایع ترین علت آن است. این بیماری با تجمع دو نوع پروتئین سمی در مغز مرتبط است: پلاک های آمیلوئید بتا و توده های تاو.

**گروه حوادث** – دختر جوان با وعده درآمدهای میلیونی و برگزاری کلاس مدیریت صفحات مجازی دهها نفر را فریب داد و کلاهبرداری کرد.

در روزهای اخیر، زن میانسالی که ظاهراً به دنبال راهمایی برای تغییر مسیر زندگی اش بود، به یکی از کالترتی های تهران مراجعه کرد و با صدايي لرزان و چشمبانی پر از پشیمانی، از افتادن در دام یک کلاهبردار حرفه ای خبر داد. او داستانش را با جزئیات کامل روایت کرد و توضیح داد همه چیز از یک جستجوی ساده در فضای مجازی آغاز شد. او گفت به عنوان مادری که از شغل روزمره اش خسته شده بود، در حال گشت وگذار در شبکه های اجتماعی و گشتن دنبال فرصت های شغلی جدید بود. اما زمانی که او آن بود که ناگهان، پرفایل زنی به نام ساحره تو جهش را جلب کرد. شاکي میگوید: من با ساحره زنی بود که در صفحه اش خودش را متخصصی کم نظیر در زمینه آموزش مدیریت صفحات مجازی و تبدیل افراد عادی به امدین های حرفه ای معرفی می کرد و من که از زندگی روتین خود به ستوه آمده بودم، تصمیم گرفتم به ساحره پیام بدهم تا با او ارتباط برقرار کنم و از چند و چون و شرایط کار باخبر شوم. به هر ترتیب پس از چند پیام کوتاه و تبادل نظر های اولیه، ساحره گفت که از من خوشش آمده و به نظرش می توانم در آن کار موفق باشم. برای همین پیشنهاد یک ملاقات حضوری در یک رستوران شیک در مرکز شهر را به من داد.

این شاکي در مورد اولین ملاقات هم گفت: آن موقع بدون معطلی و با هیجان پذیرفتم و در روز موعود، به رستوران رفتم که در کمال تعجب دیدم ساحره، دختری حدوداً ۲۵ ساله با ظاهری آراسته، لباسی مدرن و لبخندی دلنشین، گوشه ای از رستوران منظر من نشسته است. ساحره که بعد فهمیدم کلاهبردار است با آرامش و اعتماد به نفس کامل صحبت می کرد؛ کلماتش مانند جادویی جریان داشت و انگار واقعاً ساحره بود، هر جمله اش با مثل ها و واقعی از موفقیت های گذشته اش همراه بود و حتی ادعا می کرد که خودش از یک فرد معمولی به یک مدیر موفق صفحات مجازی تبدیل شده و حالا نوبت دیگران است که راه او را بروند چون او تجربه و دانش خود را در اختیارشان قرار می دهد.

شاکي ادامه داد دختر جوان چطور با چرب زبانی توضیح می داد که با تکنیک های خاص، می تواند شاگردانش را به امدین های ماهر تبدیل کند. تا قدر به مدیریت کمپین های تبلیغاتی، تولید محتوا و تعامل با مخاطبان باشند. اما این فقط آغاز ماجرا نبود. ساحره بعد از آن با شور و اشتیاق، از جذب فالوورهای میلیونی صحبت کرد و وعده داد که با روش های قانونی و هوشمندانه، حساب های مجازی شاگردانش را به سرعت به هزاران و بعد صدها هزار و در نهایت میلیون ها دنبال کننده رسانده است. بعد از آن بود که دختر کلاهبردار با تصور سازی گفت

یکشنبه ۱۸ آبان ۱۴۰۴، ۱۸ جمادی الاول ۱۴۴۷، ۹ نوامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۲۵، صفحه ۹



باشد. قهوه های سنگین ممکن است علائم گلودرد را تشدید کرده و منجر به خشکی بیشتر گلو شوند. به همین دلیل، پیشنهاد می شود از قهوه های ملایم تر استفاده کنید و از افزودن طعم دهنده های سنگین یا مواد افزودنی پر کافئین خودداری کنید. مطالعه ای که در **The American Journal of Clinical Nutrition** منتشر شده به همین دلیل، پیشنهاد می شود که تنها ۱ تا ۲ فنجان قهوه در روز مصرف کنید. مطالعاتی که در **European Journal of Clinical Nutrition** منتشر شده است، نشان می دهد که قهوه های تلخ و غلیظ می تواند تأثیر منفی بر روی سیستم گوارشی داشته باشند، به ویژه زمانی که فرد به بیماری مبتلا است.

**نهیگیری**

در دوران سرماخوردگی، مصرف قهوه در سرماخوردگی می تواند مزایای خاص خود را داشته باشد، اما باید به طور معقول و با رعایت اعتدال مصرف شود. در این دوران، بدن نیاز به مراقبت بیشتری دارد و ممکن است سیستم گوارشی حساس تر از همیشه باشد. مصرف بیش از حد قهوه به دلیل کافئین موجود می تواند موجب بروز مشکلاتی همچون کم آبی بدن یا تشدید علائم بیماری شود. پژوهش ها نشان می دهند که مصرف ۲-۳ فنجان قهوه در روز می تواند مفید باشد، اما باید از نوشیدن قهوه های سنگین و بسیار تلخ پرهیز کرد. طبق تحقیقی که در **European Journal of Clinical Nutrition** منتشر شده است، مصرف بیش از حد کافئین می تواند موجب اختلال در خواب، خشکی گلو و مشکلات معده شود.

در نهایت، برای بهبود وضعیت خود در دوران سرماخوردگی و جلوگیری از ایجاد مشکلات دیگر، توصیه می شود که قهوه را در حدا اعتدال مصرف کرده و در صورت نیاز، دمنوش ها و نوشیدنی های طبیعی را جایگزین کنید.

بدنی ممکن است به تعدیل پیشرفت بیماری فرد کمک کند. اگر آنها آمیلوئید داشته باشند، اگر از نظر جسمی فعال تر باشند، سرعت کاهش ممکن است کند تر باشد.» اینکه چگونه ورزش ممکن است کمک کند، هنوز مشخص نیست، اما فعالیت بدنی جریان خون را بهبود می بخشد، التهاب را کاهش می دهد و سطح هورمون ها و فاکتورهای رشد خاصی را افزایش می دهد که همه اینها ممکن است نقش داشته باشند. یائو گفت: «در مورد کمپنیسم های بالقوه، این سوال میلیون دلاری است که می خواهیم در مطالعات آینده به آن بپردازیم.» تحقیقات بیشتر، از جمله آزمایش های بالینی، برای تعیین تأثیر مستقیم فعالیت بدنی بر پیشگیری و کند کردن پیشرفت زوال عقل و همچنین علل اصلی بیماری مورد نیاز است.

افرادی که سطح آمیلوئید کمی در مغز خود داشتند، در ابتدا در طول دوره مطالعه، کاهش شناختی یا تجمع پروتئین تاو بسیار کمی نشان دادند. خطر ابتلا به آلزایمر برای افرادی که سطح آمیلوئید پایه بالاتری داشتند، بیشتر بود و تعداد کاه های بالاتر در بین آنها با سرعت کمتر کاهش شناختی و تجمع پروتئین تاو در مراحل بعدی مرتبط بود. در بین افراد کم تر، تجمع تاو و کاهش شناختی به طور قابل توجهی سریع تر بود.

اگرچه دانشمندان نمی توانند رابطه ی علی معکوس را رد کنند – تغییرات اولیه ی مغز در آلزایمر منجر به کاهش توانایی راه رفتن در سنین پیری می شود – داده ها نشان می دهند که فعالیت بدنی نقش محافظتی دارد. یائو گفت: «اما برای انبساط علیل به آزمایش های تصادفی کنترل نشده نیاز داریم، اما بسیار دلگرم کننده است که فعالیت

# وعده های فریبنده دختر جوان برای اغفال طعمه هایش در فضای مجازی

یک بلاگر حرفه ای که هر پستش هزاران لایک و کامنت دریافت می کند، اسپانسرهای بزرگ جلب می کند و ماهیانه درآمدهای در حد صدها میلیون تومان دارد. این وعده ها چنان و سوسه انگیز بودند که نه تنها ز شاکي بلکه هر کسی که اطلاعات کافی در مورد فضای مجازی نداشت بدو ن لحظه ای تردید، تصمیم می گرفت و وارد این مسیر شربعد از این وعده ها و مقدمات ساحره از یک دوره آموزشی فشرده و شخصی سازی شده صحبت کرد و به شاکي پیشنهاد داد جلسات آنلاین آموزش استفاده از ابزار های اختصاصی و پشتیبانی مداوم ارائه کند که هزینه اش فقط ۲۰۰ میلیون تومان بود؛ مبلغی که آن را سرمایه گذاری اولیه ای توصیف می کرد و مدعی بود ظرف چند ماه باز می گردد و حتی چند برابر هم می شود. در پی این وعده ها، زن شاکي تمام پس انداز هایش را که در قالب طلاهای خانوادگی جمع آوری کرده بود، بدون مشورت با کسی به یک طلافروشی فروخت. زن که نمی دانست چه چیزی در انتظارش است و فقط از هیجان آنپندار درخشان، خود را در حال سفرهای لوکس، خریدهای گران قیمت و استقلال مالی تصور می کرد همه مبلغ را به حسابی که ساحره از طریق پیام خصوصی معرفی کرده بود، واریز کرد.

این زن در شکایتش گفت: چند روز منتظر شروع کلاس بودم و در روزهای بعد متوجه شدم ساحره نا پدید شده است. همه تماس های پاسخ مانند، پانها خوانده نشد و این خبر از وعده های آموزشی به یاد رفت می داد. آن موقع بود که زن شاکي فهمیده بود فریب خورده و قربانی یک کلاهبردار شده که از اعتماد ساده لوحانه اش سوء استفاده کرده است.

با ثبت این شکایات در دادسرای ناحیه ۴ تهران، پرونده ای رسمی پیش روی قاضی محمد تقی شعبانی، باز پرس شعبه اول، گشوده شد. تحقیقات اولیه نشان داد که انگار این مورد تنها نوک یخ نیست. چون با بررسی اولیه حکایت از آن داشت که دختر جوان پستهای جذاب و ویدئوهای حرفه ای اش، وعده هایی شیرین می داد که با دگریری مهارت های پیشرفته برای اداره حساب های اینستاگرامی، تلگرامی و دیگر پلتفرم ها کافی خواهد بود، به طوری که هر فردی بتواند به سرعت به درآمد های قابل توجهی دست یابد.

بنابر این به نظر می رسید زن میانسال تنها شاکي پرونده نباشد و تعداد شاکيان افزایش یابد، همینطور هم شد. در عرض چند هفته، بیش از ده شکایت مشابه دیگر به دادسرا رسید؛ زنانی در سنین مختلف، از جوانان جوانی کار تا مادران خانهدار، همگی داستان هایی شبیه به هم را شناسایی می کرد: جستجو در گروه های کاری مجازی، ارسال پیام های شخصی سازی شده و ایجاد حس فوریت برای تصمیم گیری سریع باعث شده بود بدو طعمه عایش فریب بخورند. در عین حال از پرو فایل های جعلی با عکس های حرفه ای استفاده می کرد و حتی



گاهی جلسات آزمایشی رایگان برگزار می کرد تا اعتماد زنان را جلب کند. اما هدف اصلی اش، استخراج مبلغ هنگفت از طریق حسایی بود که به نام خوش نپو د؛ بلکه از کارتهای بانکی افراد معتاد و بی خانمان استفاده می کرد تا ردیابی اش دشوار شود. این روش کلاهبرداری که ترکیبی از کلاهبرداری آنلاین و آفلاین بود، حکایت از فعالیت گسترده یک شبکه کربالی و سازمان یافته برای فریبکاری داشت که دهها نفر را در سراسر تهران و حتی شهرهای اطراف، به دام انداخته بود.

با افزایش تعداد شکایات به دستور باز پرس پرونده پلیس آگاهی تهران، با تشکیل تیمی ویژه از کارشناسان سایبری وارد عمل شد. کار آگاهان تراکش های بانکی، الگوهای ارتباطی در شبکه های اجتماعی و حتی ویدئوهای مادرسته رستوران ها را بررسی کردند. در نهایت سرنخ های کوچک، مانند یک شماره تلفن مشترک در چندین پرونده یا الگوی واریزهای متوالی، به تدریج به هم متصل شد و سرانجام پس از هفته ها تعقیب و مراقبت محرمانه، ماموران در عملیاتی غافلگیرانه و دقیق، ساحره را در حین ملاقات با سه قربانی جدید دستگیر کردند. دختر جوان در یک کافه شلوغ، در حال تکرار همان سناریوی فریبده همیشگی خود بود؛ دلبندهای جذاب، وعده های طلایی و درخواست واریز فوری. نقشه اش، که فرابود به فریب چهامین قربانی در آن روز منجر شود، ناکام ماند و او دستبند به اداره آگاهی منتقل شد.

در بازجویی های اولیه، ساحره که ابتدا اسکوت اختیار کرده بود، زیر فشار مدارک و شهادت ها، به کلاهبرداری های زنجیره ای اش اعتراف کرد. او اعتراف کرد که از چند ماه پیش، با الهام از داستان های موفقیت های مجازی، این طرح را اجرا می کند و تاکنون بیش از یک میلیارد تومان از قربانیان به جیب زده است. ساحره، که سابقه کفری جزئی در پرونده اش ثبت شده بود، از روش های روانشناختی مانند ایجاد حس کمبود زمان و نمایش موفقیت های ساختگی استفاده می کرد.

در حال حاضر تحقیقات همچنان ادامه دارد و کار آگاهان پلیس در حال شناسایی حساب های بانکی پنهان، همدستان احتمالی و قربانیان ناشناخته این دختر جوان هستند.



# تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل ۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲



می کردم. وقتی از آنها خواستگاری می کردم، قبول می کردند بعد هم به بهانه های مختلف پول از آنها می گرفتم و فرار می کردم.

**چطور وارد باند سرقت شدی؟**

مرد فقط راکب مو تو سبکلت هستم؟ به من می گویند بهروز رالی از بس که دست فراموش خوب است، به زندان که افتادم، با سر دست به باند که صاحب خانه ویلایی بود، آشنا شدم. وقتی متوجه شد دست فرامتم خیلی خوب است، در همان زندان استخدام کرد و گفت بعد از آزادی به سراغ من یا تا با اعضا ی دیگر باند به سرقت بروی. خودش البته فقط سارقان و خلافکاران را دور هم جمع می کرد و طراح نقشه سرقت بود. باور تان می شود اتاق های خانه را ساعتی اجاره می دهد تا خلافکاران در آنجا مواد مصرف کنند و نقشه های سرقت شان را بشکند و هم دست برای سرقت ها و کار های خلاف شان پیدا کنند.

**همدستانت می گویند تو فقط روزهای زوج برای سرقت می رفتی دلیل خاصی دارد؟**

روزهای زوج برای من شانس می آورد. هر دو باری که بازداشت شدم، در روز فرد بود.

## دوپسر قمار باز، قتل دوست شان را انکار کردند

پول دادندو گفته اند ما شین داریم. این ماشین را بگیرد و رضایت بدهید. چون مو کلان قرار می گیریم اما من قاتل نیستم و وقتی ما به خانه رسیدیم مینم با چاقو به قتل رسیده بود. ما سعی کردیم کمک کنیم و او را نجات دهیم که موفق نشدیم.

سپس منم دیگر در جایگاه قرار گرفت. او هم اتهام قتل را رد کرد و گفت قتلی مرکب نشدم. این حرف ها دروغ است. من کاری نکردم.
وی در پاسخ به این سوال که چرا اقرار اعتراف کرده بود، گفت: ما خیلی تحت فشار بودیم و برای اینکه بتوانیم از فشار خارج شویم اتهام را قبول کردیم. ما هر دو بچه هستیم. در ادامه وکیل او ایسای دم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: متهمان به او ایای دم پیشنهاد

**گروه حوادث** – پسران نوجوان قمار باز که در درگیری مرگ قتل شدند، در دادگاه کیفری استان تهران پای میز محاکمه رفتند. متهمان که دو پسر نوجوان هستند برای تعیین سن قانونی به پزشکی قانونی معرفی شدند.

این پرونده دو سال قبل به جریان افتاد و پلیس متوجه شد پسری به نام مینم در خانه ای در جنوب تهران به قتل رسیده است. وقتی ماموران در محل حاضر شدند دو نفر آنجا بودند. پلیس هر دو نفر را بازداشت و آنها به قتل اعتراف کردند و گفتند به خاطر قمار دست به قتل زده اند.

متهمان برای محاکمه به شعبه ۴ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شدند. آنها که هر دو پسرانی افغانستانی هستند همه چیز

# کیشی نوش