



نجات جوان اتیسمی از خفگی

جوان اتیسمی که به خاطر بلعیدن یک گردو در آستانه خفگی قرار گرفته بود با اقدام بموقع یک پزشک از مرگ نجات یافت. این حادثه در قم اتفاق افتاد و در جریان آن جوان ۲۰ ساله اتیسمی یک گردو را با پوست قورت داده بود، اما پس از انتقال به بیمارستان شهید بهشتی توسط پزشکی نجات پیدا کرد.



جوان ۱۸ ساله، فرشته نجات بیمار شد

اعضای بدن جوانی که دچار مرگ مغزی شده بود، نجات بخش بیماران نیازمند شد. این جوان ۱۸ ساله که محمدرضا بیدار نام داشت چند روز قبل در جریان یک حادثه دچار مرگ مغزی شد. به دنبال این حادثه خانواده او با اهدای اعضای بدنش به بیماران نیازمند موافقت کردند و محمدرضا فرشته نجات چند بیمار شد.



داخلی

نجات زن بیمار از خانه گروگانگیر کلاهبردار



مردی با زندانی کردن زن سالخورده در خانه‌اش، نقشه تصاحب اموالش را کشید، اما در نهایت دستگیر شد. به گزارش همشهری، چندی قبل مردی به اداره پلیس رفت و خبر از ناپدید شدن خواهرش داد.

وی گفت: خواهرم به نام گوهر به تنهایی در خانه‌اش زندگی می‌کرد و فرزندانش در خارج از کشور به سر می‌برد. خواهرم مبتلا به آلزایمر است و هر از گاهی به او سر می‌زد، اما از مدتی قبل به طرز عجیبی ناپدید شده و خبری از او نیست. حالا هم احتمال می‌دهم وی را روبرو باشند، چون خانه‌اش به هم ریخته بود و اموال قیمتی‌اش به سرقت رفته است.

پس از اظهارات این مرد، مأموران تحقیقات خود را آغاز کردند و با بررسی دوربین‌های مدار بسته ساختمان متوجه شدند مردی آشنا به همراه زنی وارد خانه گوهر شده و او را با خود برده‌اند.

مرد آشنا، مهدی نام داشت که برای انجام کارهای زن تنها، به خانه‌اش رفت و آمد داشت. مأموران راهی خانه وی شدند و هر چند او مدعی بود که از زن گمشده خبر ندارد، اما در جریان بازرسی خانه، این زن که در یکی از اتاق‌ها حبس شده بود پیدا شد. زن سالخورده به دلیل اینکه از آلزایمر رنج می‌برد قادر به صحبت کردن نیز نبود. فقط گاهی کلمه بانک را تکرار می‌کرد که مأموران بانکی شدند و دریافتند که مرد گروگانگیر زن تنها را با خود به بانک برده تا حسابش را خالی کند، اما موفق نشده است، ولی ماجرا به اینجا ختم نمی‌شد چرا که خیلی زود مشخص شد مرد آشنا با سندسازی، خانه چند میلیاردی زن سالخورده را به نام خودش زده است. مرد کلاهبردار اما مدعی بود خانه را از گوهر خریده است، اما درباره گروگانگیری و زندانی کردن او گفت: گوهر، زن سالخورده، همیشه در خانه تنها بود و خودش از من خواست تا او را به خانه‌ام ببرم. من هم با کمک یکی از آشنایانم، گوهر را به خانه‌ام بردم تا سند خانه‌اش را به نام خودم بزنم. از سوی دیگر خودش از من خواست تا حساب بانکی‌اش را خالی کنم. این مرد سپس از اعتراضات عجیب و تناقض‌گویی به همراه همدستش بازداشت شد و تحقیقات از آنها همچنان ادامه دارد.

طلسم گنج خیالی در خانه مترو که

نقشه ۳ جوان برای رسیدن به گنج آنها را گرفتار حادثه‌ای عجیب کرد

گزارش الهه فراوانی روزنامه‌نگار

داشتند. جویندگان گنج بعد از پرس و جو از همسایه‌ها متوجه شدند که صاحب خانه ویلایی از سال‌ها قبل به آمریکا مهاجرت کرده و در آنجا زندگی می‌کند. این بود که تصمیم گرفتند هرطور شده ۳ جوان معتاد را از ساختمان بیرون کنند تا با خیال راحت عملیات حفاری را شروع کنند. مرد نقشه‌خوان به آنها گفته بود که گنج در چند قسمت خانه است و باید هر چه زودتر جست‌وجو را آغاز می‌کردند. یکی از آنها نقشه کشید تا با ربودن ۳ جوان معتاد و فرستادن آنها به کمپ، خانه مترو که از خالی و عملیات جست‌وجو برای یافتن گنج را آغاز کنند. چند روز بعد، این نقشه عملی شد و آنها با ربودن ۳ جوان معتاد، هر دو را به کمپ ترک اعتیاد بردند.

پلیس وارد می‌شود

بعد از این اتفاق، خانواده ۳ جوان گمشده راهی دادسرای جنایی تهران شدند و خبر از ناپدید شدن پسران خود دادند. در این شرایط بود که جست‌وجو برای پیدا کردن ۳ جوان گمشده آغاز و با توجه به سرخ‌های موجود مشخص شد که افرادی به زور آنها را به کمپ ترک اعتیاد فرستاده‌اند. مأموران راهی کمپ شدند و در تحقیق از ۳ جوان معتاد مشخص شد که آنها توسط ۳ مرد ربوده و به کمپ منتقل شده‌اند. مأموران در جست‌وجوی آدم‌ربایان، به همان خانه مترو که رباتوق خود کرده و هر روز به آنجا رفت‌وآمد

خانه مترو که

انظور که نقشه قدیمی نشان می‌داد، گنج در یک خانه ویلایی در جنوب تهران مدفون بود. ۳ جوان راهی این خانه شدند و آنجا را زیر نظر گرفتند. بخت با آنها یار بود و به‌نظر می‌رسید که خانه مورد نظر مترو که است و کسی در آنجا زندگی نمی‌کرد، اما یک مشکل وجود داشت: ۳ جوان معتاد به نام‌های کورش و سینا خانه مترو که را یاتوق خود کرده و هر روز به آنجا رفت‌وآمد

پایان ۱۵ ماه زندگی مخفیانه عامل قتل عام خانوادگی

کرده بود تا اینکه سرانجام تهدیدهایش را عملی کرد. با وجود شناسایی قاتل اما او به مکان نامعلومی گریخته بود و معلوم نبود کجا پنهان شده است. با وجود همه تلاش‌های انجام شده، زندگی مخفیانه قاتل فراری ادامه داشت. ۱۵ ماه از این جنایت می‌گذشت تا اینکه سرانجام کار آگاهان به اطلاعاتی دست پیدا کردند که نشان می‌داد قاتل فراری در یکی از استان‌های همجوار پنهان شده است. به این ترتیب او در عملیاتی ضربتی دستگیر شد. به گفته سردار ناصر فرشید، فرمانده انتظامی استان کرمان، متهم در بازداشت به سر می‌برد و تحقیقات تکمیلی در این باره ادامه دارد.

مردی که در جنایتی هولناک ۴ عضو خانواده‌ای را به قتل رسانده بود بعد از ۱۵ ماه زندگی مخفیانه دستگیر شد. به گزارش همشهری، خرداد سال ۱۴۰۲ به پلیس شهرستان رودبار جنوب واقع در استان کرمان خبر رسید که در جنایتی هولناک ۴ نفر از اعضای یک خانواده به قتل رسیده‌اند. قربانیان همگی بر اثر اصابت گلوله جان‌شان را از دست داده بودند و عامل جنایت نیز گریخته بود. در این شرایط تلاش‌ها برای شناسایی و دستگیری قاتل آغاز شد. در جریان بررسی‌ها معلوم شد که عامل جنایت از نزدیکان قربانیان است که از مدتی قبل با آنها دچار اختلاف و کشمکش شده و بارها آنها را تهدید

تندرستی

عدد خیر

۲۵ درصد

دانش‌آموزان ایرانی دچار ناهنجاری‌های عضلانی-اسکلرنی هستند و این عدد روزبه‌روز در حال افزایش است. ایرج عبداللهی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی با اعلام این مطلب گفته که سبک زندگی، کم‌تحرکی، تغذیه نامناسب، اضافه‌وزن و ورزش نکردن باعث شیوع گردن درد، کمردرد و مشکلات زانو در کودکان شده است.

۱٫۵۱۵ میلیارد

دلار ارزش دولتی از ابتدای امسال تاکنون برای تهیه دارو، مواد اولیه دارویی و تجهیزات پزشکی براساس اعلام بانک مرکزی تأمین شده است. در حالی که طی ماه‌های اخیر گمانه‌زنی‌هایی درباره حذف این ارز مطرح شده، کمیسیون بهداشت و درمان مجلس روز گذشته با این موضوع مخالفت کرد.

تغذیه

چه کسانی نباید کنجد بخورند؟

کنجد حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و چربی‌های سالم است و می‌تواند به سلامت قلب، دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی کمک کند. سایت اطلاعات پزشکی هلت‌لایف اعلام کرده ۳۰ گرم کنجد، حدود ۳٫۵ گرم فیبر دارد و افراد براساس جنسیت می‌توانند روزانه ۲۲ تا ۳۴ گرم فیبر مصرف کنند، اما شاید این موضوع را ندانید که استفاده از این ماده خوراکی مغذی برای همه توصیه نمی‌شود. سازمان غذا و داروی ایالات متحده، بررسی‌های شده اظهارات توصیفی دارند و محدودیتی از آنها هم غیرمجاز هستند.

توصیه‌ها

- جنس‌های غیر شناسنامه‌ای نخردید.
- مواد غذایی باید تاریخ تولید، اقسا، محل تولید، مجوز وزارت بهداشت و علامت استاندارد داشته باشند.

توصیه

۱۲ عدد سلامتی

اعداد سلامتی به اعدادی گفته می‌شود که با آنها سلامت بدن را از نظر فشار خون، ضربان قلب، سطح کلسترول خون، وزن، تری‌گلیسرید و کالری مورد نیاز بدن می‌سنجند. اگر از این اعداد آگاه باشید و آنها را به صورت روتین چک کنید، نیمی از مسیر حفظ سلامتی‌تان را طی کرده‌اید.

فشار خون نرمال ۱۲۰ روی ۸۰ است.

قند خون نرمال پانز تا ۱۰۰ به معنای نداشتن دیابت است. بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ نشانه پیش‌دیابت و بالاتر از ۱۳۰ به معنای ابتلا به دیابت است.

کلسترول خون باید کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد.

تری‌گلیسرید باید کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا ۷۱ میلی‌مول باشد.

کمردرد در زنان باید کمتر از ۸۸ سانتی‌متر و در مردان باید کمتر از ۱۰۲ سانتی‌متر باشد.

آب مورد نیاز بدن با نوشیدن روزانه ۸ لیوان یا ۲ لیتر آب تأمین می‌شود.

خواب خوب یعنی ۶ تا ۸ ساعت استراحت شبانه.

روزانه غلات باید در ۳ وعده غذایی مصرف شود.

باید روزانه ۵ واحد میوه و سبزی مصرف شود.

میزان فعالیت بدنی و ورزشی ۱۵۰ دقیقه در هفته مناسب است.

کالری مورد نیاز روزانه برای زنان حدود ۲ هزار کالری و برای مردان ۲۵۵۰ کالری است. البته میزان کالری مورد نیاز بدن هر فرد به میزان فعالیت روزانه، وزن و جنس هم بستگی دارد.

شاخص توده بدنی یا BMI باید کمتر از ۲۵ باشد.

تعداد ضربان قلب نرمال بین ۶۰ تا ۹۰ مرتبه تبیین در هر دقیقه است.

دروغ‌های نمکی، تقلب‌های روغنی

جدول ترکیبات غذایی روی بسته‌بندی‌ها گاهی تقلبی و دروغین است

گزارش آرش نپاوندی روزنامه‌نگار

شاید بارها برای شما پیش آمده که هنگام خرید محصولات خوراکی به برچسب‌ها و نوشته‌های روی محصول توجه کنید؛ برچسب‌هایی که حاوی اطلاعاتی از قند، نمک، کالری، اسیدها و چربی... هستند، اما در برخی موارد مصرف‌کنندگان عنوان می‌کنند که اطلاعات مندرج روی این برچسب‌ها با آنچه در محصول وجود دارد یکسان نیست؛ به عنوان مثال، عدد ثابت درج شده روی چند برند مختلف از محصولی مثل ماست در مورد نمک یکسان نیست و برخی از آنها شورتر از میزان ثبت شده‌اند؛ اتفاقی که می‌تواند سلامت افراد به‌ویژه مبتلایان به بیماری‌های خاص و زمینه‌ای از جمله مبتلایان به فشار خون را تهدید کند. دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه در این باره به چند نکته اشاره می‌کند.

جدول بومی ترکیبات مواد غذایی نداریم

■ در برخی موارد، داده‌های اشتباه در برچسب مواد غذایی یا محصولات کشاورزی با هدف تقلب ارائه می‌شود و دلیلش هم می‌تواند نظارت ضعیف بر تولید و فروش باشد. مشکل اینجاست که در این جدول‌ها شامل مواد غذایی‌ای است که با توجه به وضعیت کشاورزی در کشورهای غربی تنظیم شده و ما آنها را ترجمه کرده‌ایم. اشکال اینجاست که ما سیستمی تولیدشده در کشور خودمان را مشابه محصولات بومی آنها در نظر می‌گیریم.

ماستی که دروغ بود

این مسئله را در مورد محصول ماست هم شاهدیم. روی ظروف می‌نویسند «ماست پروبیوتیک». مگر ماست می‌تواند پروبیوتیک باشد؟ به همه شیرها باید پروبیوتیک اضافه کرد تا تبدیل به ماست شود، ولی چون مردم از این واژه خوششان می‌آید، تولیدکننده‌ها هم از آن استفاده می‌کنند تا مشتری بیشتری دست و پا کنند.

دروغ‌های روغنی

روی روغن‌های نباتی می‌نویسند «بدون کلسترول»، اما سؤال این است: کدام گیاهی در کره زمین یافت می‌شود که توانایی تولید کلسترول داشته باشد که بر مبنای آن ادعا می‌شود روغن نباتی می‌تواند حاوی کلسترول یا بدون آن باشد؟ هیچ کدام از روغن‌های نباتی‌ای که در سراسر دنیا فروخته می‌شود کلسترول ندارند.

عکس: همشهری / حامد خورشیدی

بازخوانی یک پژوهش قدیمی

سال ۹۷ پژوهشی در این باره انجام گرفت و صحت ادعاهای مطرح شده روی بسته‌بندی مواد غذایی تازه، طبیعی، ارگانیک، غنی‌شده، پر تولید و همچنین اظهارات اختلاقی مانند غذاهای حساس و فاسدشدنی، غذاهای حساسیت‌زا، محصولات عاری از گلوتن، غذاهای تری‌ریخته، محصولات پروبیوتیک و نیز ادعاهای مربوط به کالری، قند، نمک، چربی و... بررسی شد. ۲۷۲ محصول از ۸ فروشگاه زنجیره‌ای واقع در ۴ منطقه جغرافیایی شهر تهران شامل فرآورده‌های شیری و لبنیات انتخاب و در نهایت معلوم شد که حدود ۴۵ درصد از نمونه‌های بررسی‌شده اظهارات توصیفی دارند و حدود نیمی از آنها هم غیرمجاز هستند.