



### نجات کیوتو، جان پسر نوجوان را گرفت

نوجوان ۱۷ ساله‌ای که برای نجات یک کیوتو به بالای تیر برق فشارقوی رفته بود بر اثر برق گرفتگی، سقوط کرد و جان خود را از دست داد. این حادثه در آران و بیدگل واقع در استان اصفهان اتفاق افتاد و نوجوان مصدوم به بیمارستان سیدالشهدا منتقل شد، اما تلاش کادر درمان برای احیای او موفقیت‌آمیز نبود.

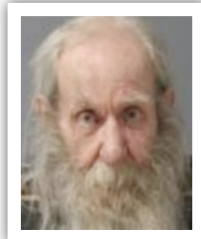


### پسر ۱۳ ساله فرشته نجات ۴ نفر شد

اعضای بدن پسر نوجوان اهل شهرستان امیدیه که بر اثر حادثه دچار مرگ مغزی شده بود به ۴ بیمار نیازمند اهدا شد. این نوجوان رضا احمدی نام داشت و عضو تیم واترپولی نفت و دارای مقام سوم شای وزارت نفت بود که دچار مرگ مغزی شد و در ادامه با اعلام رضایت خانواده‌اش ۴ عضو او به بیماران اهدا شد.

### کوتاه‌تر از گزارش

## کلاه قاتل، راز قتل ۵۰ ساله را فاش کرد



راننده آمریکایی که برای رسیدن به نیت شوم خود، زن جوان را با چاقو به قتل رسانده بود، بعد از ۵۰ سال دستگیر شد. به گزارش همشهری به نقل از ایندپندنت، ۵۰ ساله‌ای پیش از ۲۵ سالگی به نام

مری شلیس هنگام رفتن به یک نمایش هنری در شیکاگو ناپدید و کمی بعد جسد غرق خونش پیدا شد. او با ضربات چاقو به قتل رسیده بود و بررسی‌ها نشان می‌داد که قاتل پس از حمله به قربانی‌اش، به او تجاوز کرده و بعد وی را به قتل رسانده است. تنها سرنخی که از قاتل به جا مانده بود، یک کلاه مردانه بود که هرگز صاحب اصلی آن پیدا نشد. با گذشت ۵۰ سال از این جنایت، به خواسته خانواده مقتول تحقیقات پلیس از سر گرفته شد و کلاهی که از قاتل به جا مانده بود، به آزمایشگاه جنایی ارسال شد. با پیدا شدن چند تار مو آزمایش دی‌ان‌ای قاتل که خلا فردی ۸۴ ساله به نام جان کیت میسر اهل مینه سوتا است دستگیر شد. او اعتراف کرد که ۵۰ سال پیش که راننده تاکسی بوده، مقتول را به قتل رسانده است.

## مه‌ریه، زنی را به زندان انداخت

زنی که از طرف پسرش ضامن پرداخت مهریه شده بود با شکایت عروسش به زندان افتاد. به گزارش همشهری، بدالله روحانی منش، مدیرعامل ستاد دیه همدان گفت: زنی ۵۵ ساله در همدان به علت ناتوانی در پرداخت مهریه از یک‌ماه پیش در زندان است. این زن به خاطر ضمانت مهریه فرزندی با شکایت عروس خانواده راهی زندان شده است. او ادامه داد: مجموع بدهی این مادر ۵۵ ساله ۵۳۰ هزار تومان است که در صورت پیش پرداخت ۳۰۰ هزار تومان بقیه قسط‌بندی می‌شود. مادر میانسال که همسرش نیز فوت شده از حدود یک‌ماه پیش راهی زندان شده و برای آزادی این مادر، نیازمند کمک خیران هستیم. به گفته او شماره کارت ۶۰۳۷۹۹۱۱۹۹۵۳۰۷۱۲ بانک ملی ستاد دیه آماده دریافت کمک‌های شهروندان است.



### گزارش

الهه فراهانی روزنامه‌نگار

آنها ۳۰ دختر جوان بودند که تصمیم گرفته بودند برای تامین هزینه زندگی شان دست به سرقت بزنند؛ اما هر بار که راهی سرقت می‌شدند، یا می‌توانستند نقشه سرقت را عملی کنند. به همین دلیل بود که تصمیم گرفتند برای آموزش سرقت نزد زنی به نام ننه‌لیلا بروند؛ یک مجرم قدیمی که به سارقان تازه کار آموزش سرقت می‌داد و در ازایش از آنها پول می‌گرفت. دختران جوان بعد از چند جلسه آموزش نزد ننه‌لیلا برای سرقت راهی تهران شدند، اما این بار با یک مانع بزرگ روبرو شدند؛ مانعی به نام بدشانسی. حالا آنها از سوسو پلیس بازداشت شدند و چند روز پیش زمانی که برای بازپرسی به شعبه سوم دادسرای سرقت تهران انتقال یافتند، یکی از آنها از جزئیات سرقت‌ها پشیمان گفت و از بدشانسی بزرگی که سدره‌اشان شد. گفت و گو با یکی از این دخترها را می‌خوانید.

ابتدا خودت را معرفی کن. به من می‌گویند شهره، متولد ۱۳۶۳ هستم.

# ننه‌لیلا مادر جیب‌برهای ایران بود

دختر جیب‌بر مدعی است که نزد حرفه‌ای‌ترین جیب‌بر ایران آموزش دیده

### اهل تهران نیستی؟

نه. من و خواهرم و دوست صمیمی‌مان اهل یکی از شهرهای غربی کشور هستیم. چون شنیده بودیم در پایتخت راحت‌تر می‌شود سرقت کرد راهی اینجا شدیم.

### کجاها سرقت می‌کردید؟

در مترو و اتوبوس. جیب یا کیف خانم‌ها را خالی می‌کردیم. بیشتر گوشی می‌زدیدیم.

### شگردتان چگونه بود؟

خواهرم که به شهلا معروف است، به سوزو مورد نظر تنه می‌زد. وقتی او می‌چرخید به سمت خواهرم، من با دوستانم به نام عرفانه که سمت دیگر طعمه‌مان بودیم، جیبش را خالی می‌کردیم و گوشی‌اش را می‌زدیدیم.

### گوشی‌های سرقتی را چطور می‌فروختید؟

یک مالخر پیدا کرده بودیم در خیابانی در جنوب تهران. گوشی را به او می‌فروختیم.

### هر گوشی را چند می‌فروختید؟

بستگی به مدلش داشت؛ از ۵ تا ۲۰ یا ۴۰ میلیون تومان.

### پرونده‌تان نشان می‌دهد که سابقه دارید.

درست است؛ چون شرایط مالی خوبی نداشتم. خواهرم مجرد بود و می‌خواست برای خودش چیزی به بخرد. من هم از دواج کرده بودم اما چه از دواجی! شوهرم معتاد بود و رفتاره‌اش تبدیل به کار تن خواب شد و دیگر ندیدمش. دوست‌مان هم شوهرش بدهی بالا آورد و فراری شد. ناچار بودیم برای تامین مخارج زندگی‌مان سرقت کنیم.

## دختر دانش آموز ۸ نفر را راهی بیمارستان کرد



دختر دبیرستانی در جریان دعوا با همکلاسی‌هایش به سمت آنها اسپری فلفل پاشید و ۸ نفر را راهی بیمارستان کرد. به گزارش همشهری، حدود ساعت ۱۱ صبح دیروز در پی مشاجره چند دانش‌آموز در یکی از مدارس متوسطه شهر ری، یکی از دانش‌آموزان اقدام به استفاده از اسپری فلفل کرد که این مسئله باعث سوزش چشم و ناراحتی دیگر دانش‌آموزان شد. براساس

اطلاعه آموزش و پرورش، مدیر مدرسه بلافاصله با اورژانس تماس گرفت و با حضور امدادگران تعدادی از دانش‌آموزان با اکسیژن درمانی در محل درمان و برخی دیگر نیز جهت رفع عوارض ناشی از استنشاق اسپری، به بیمارستان اعزام شدند. با توجه به پیگیری‌های صورت گرفته، حال همه دانش‌آموزان خوب است و جای هیچ‌گونه نگرانی وجود ندارد.



### جنایی

## قتل ۲ مرد در روز تعطیل

در ۲ حادثه جداگانه در پایتخت، ۲ مرد جوان به قتل رسیدند که یکی از قاتلان پیش از فرار از کشور دستگیر شد و قاتل دوم نیز تحت تعقیب پلیس قرار گرفته است.

به گزارش همشهری، نخستین حادثه روز جمعه هجدهم آبان‌ماه در جنوب پایتخت رخ داد. پسری جوان که حدود ۲۲ سال سن داشت و اهل کشور افغانستان بود هدف ضربات چاقو قرار گرفته و به قتل رسیده بود. مقتول در میدان میوه و تره‌بار محله خانی‌آباد کار می‌کرد که به گفته شاهدان با یکی از هموطنانش درگیر شد و توسط او به قتل رسید. عامل جنایت که او هم در میدان تره‌بار کار می‌کرد، پس از قتل سوار بر خودروی یکی از کسبه محل می‌شود تا برای پانسمان زخم‌هایش به بیمارستان مراجعه کنند. باین سرنخ، مأموران راهی بیمارستانی در جنوب پایتخت شدند و متهم به قتل را در حال تسویه حساب دستگیر کردند. او که جوانی ۲۱ ساله است در بازجویی‌ها به قتل اعتراف کرد و دربار انگیزه‌اش گفت: من در قسمت فروش میوه‌های پاییزی کار می‌کردم و مقتول سبزی‌مینی می‌فروخت. او حدود ۲ هفته‌ای می‌شد که در آنجا مشغول به کار شده بود اما سعی داشت با من که قدیمی‌تر بودم ارتباط صمیمانه برقرار کند. همین موجب شد تا روز حادثه با من شوخی‌های بیجا کند. من هم عصبانی شدم که درگیری میان ما شکل گرفت. او با چاقو به سمتم هجوم آورد و مرا زخمی کرد. من هم در دفاع از خودم، او را اهل دادم و پس از آنکه چاقو را از دستش گرفتم، ضرباتی به وی زدم. سپس فرار کردم و برای پانسمان زخم‌هایم راهی بیمارستان شدم و تصمیم این بود که قاچقی از ایران خارج شوم و به افغانستان بروم اما دستگیر شدم و نقشه فرارم ناکام ماند.

دومین حادثه نیز عصر جمعه در پارک ستارخان رخ داد. آن روز ۲ مرد نقابدار داخل اتاقک نگهبانی پارک شدند و مردی جوان را هدف ضربات چاقو قرار دادند. مقتول دوست نگهبان پارک بود که هر روز عصر به دیدن دوستش می‌رفت. نگهبان پارک که شاهد جنایت بود، می‌گفت حمله آنها به اتاقک و قتل دوستش، زمان زیادی طول کشید و او به شدت وحشت کرده بود. به دنبال این حادثه، تیمی از کارآگاهان جنایی، جست‌وجوی خود را برای شناسایی و دستگیری مهاجمان جنایتکار آغاز کرده‌اند تا انگیزه آنها از قتل مشخص شود.



## تندرستی

### عدد خیر

۴۹ هزار

نفر سالانه در ایران بر اثر تروما جان خود را از دست می‌دهند. به گفته حسن ابوالقاسمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تروما به ۲ شکل جسمی و روحی وجود دارد و علت مرگ‌های ناشی از تروما مواردی چون تصادف، غرق‌شدگی، سقوط، خودکشی، دگرگشتی، مسمومیت دارویی، مواد مخدر و تروریسم و... است.

۵۰ هزار

پرستار خانه‌نشین و بی‌کار داریم. به گفته محمد شریفی‌مقدم، دبیرکل خانه پرستاران، براساس آخرین آمار، در ایران به ازای هر ۱۰۰۰ نفر ۱۷ پرستار وجود دارد. با این حال تعداد پرستاران در ایران کم است. به گفته وی، سالانه نزدیک ۱۵ هزار دانشجوی این رشته از دانشگاه‌های کشور فارغ‌التحصیل می‌شوند.

### سبک زندگی

## راهکارهایی برای خواب خوب

در این مطلب، به نقل از وب‌سایتی، به بعضی مواردی که می‌توانند به کاهش بارفعی خوابی و بد خوابی و فراهم آوردن خوابی راحت کمک کنند اشاره شده است.

به هوس خوردن پاسخ دهید: مقداری خوراکی و تنقلات خوب آخر شبی مانند یک کاسه غلات و شیر، اجیل و کرکرات یا نان و پنیر بخورید تا بتوانید با خیال راحت بخوابید.

میان وعده قبل از خواب را در یابید: اگر بی‌خوابی دارید، کمی غذا در معده شما ممکن است باعث خواب بهتر و راحت‌تر شما شود. مراقب کافئین بنهان باشید: جای تعجب نیست که یک فنجان قهوه عصرگاهی ممکن است خواب شما را مختل کند. اما منابع کمتر آشکار کافئین مانند شکلات، کولاکولا و چای را فراموش نکنید.

از داروهای کافئین دار پرهیز کنید: داروهای بدون نسخه و حتی داروهای که با نسخه تجویز شده‌اند نیز ممکن است دارای کافئین باشند. این داروها شامل مسکن‌ها، قرص‌های کاهش وزن، دیورتیک‌ها و داروهای سرماخوردگی هستند.

### پیوند قلب را چه کسانی انجام می‌دهند؟

فرح نقاش زاده، متخصص بیماری‌های قلب و عروق و فلوشیپ نارسایی قلب و پیوند می‌گوید: در مراحل پیشرفته بیماری نارسایی قلب، بیماران به پیوند قلب نیاز پیدا می‌کنند و تنها ۱۰ درصد آنها موفق به دریافت قلب پیوندی می‌شوند.



### تاجیگاه واقعی طب ایرانی فاصله داریم

«طب ایرانی تا رسیدن به جایگاه واقعی خود در کشور فاصله دارد.» این را روشنگر مکی‌ریزاد، رئیس انجمن علمی طب سنتی درباره جایگاه این طب در نظام سلامت کشور می‌گوید. به گفته او، از سال ۸۶ نخستین گروه پزشکی تخصصی طب سنتی به دانشگاه وارد و تدریس این طب به صورت آکادمیک آغاز شد.

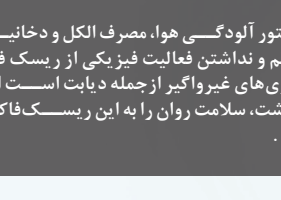
# شیوع ترسناک دیابت

جمعیت مبتلا به دیابت در ایران طی کمتر از ۱۰ سال دو برابر شده است

### گزارش

هریم سرخوش روزنامه‌نگار

قلبی هدف‌گذاری کاهشی اعلام کرده و تنها جایی که تأکید بر کاهش نیست و اگر ثابت هم بماند، شاهکار خواهد بود، دیابت است، چون آنقدر روند افزایشی نگران‌کننده‌ای دارد که در کل جهان غیر قابل کنترل شده است. ۱۶۹ تا ۲۴۴ میلیون نفر از دیابت است و



موتولیان نظام سلامت بر افزایش آگاهی از این بیماری تأکید زیادی دارند چون همین حالا هم ۱۴ درصد جمعیت کشور با دیابت دست و پنجه نرم می‌کنند اما ۶۹ درصد آنها درمان مناسب ندارند. سال گذشته هم تنها ۲ میلیون و ۶۴۵ هزار نفر از بیماران مبتلا در سامانه وزارت

۲/۶۴۰ میلیون مبتلا به دیابت سال گذشته در سامانه وزارت بهداشت ثبت شدند و در مقایسه با جمعیت مبتلایان هنوز بیماران زیادی هستند که خدمات موقوع دریافت نمی‌کنند.

### ایپیدمیولوژیست‌ها

در سال ۲۰۰۹ پیش‌بینی کردند که در سال ۲۰۲۰ حدود ۴۲۸ میلیون دیابتی در دنیا وجود داشته باشد. با وجود روند افزایشی ۳۲ سال بعد آن را ۵۵۲ میلیون اصلاح کردند. ۸ سال بعد گفتند ۷۸۰ میلیون و ۲۰۲ میلیون هم این عدد به ۶۰ میلیون بیمار دیابتی، ۲۰۲۰ رسید.

### ۷/۵ میلیون

مبتلا به دیابت و ۱۳ میلیون پیش‌دیابت (مطالعات ۱۳۹۸) در کشور وجود داشت و سالانه حداقل ۵۰۰ هزار نفر به این آمار مبتلایان اضافه می‌شود.

### ۶۰۰ میلیون

بیمار مبتلا به دیابت تا سال ۲۰۲۵ در کل جهان (براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت) پیش‌بینی می‌شود و در حال حاضر یک نفر از هر ۱۰ نفر در جهان مبتلا به دیابت است.

### ۱۰ میلیارد دلار

باز اقتصادی و هزینه‌های دیابت در ایران است.



۴ فاکتور آلودگی هوا، مصرف الکل و دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و نداشتن فعالیت فیزیکی از ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر از جمله دیابت است اما سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان را به این ریسک فاکتورها اضافه کرده است.

### توصیه

## چند توصیه درباره دیابت

ژنتیک در ابتلا به دیابت تأثیر دارد، اما برخی افراد حتی با وجود زمینه ژنتیک مبتلا نمی‌شوند؛ زیرا سبک زندگی سالمی دارند و بر عکس برخی با اینکه زمینه ژنتیک ندارند، به دلیل عدم رعایت اصول سبک زندگی سالم شامل رژیم غذایی نامناسب، نداشتن خواب مناسب و ورزش، دیابت را تجربه می‌کنند. دیابت اکنون به یک بیماری شایع در جهان بدل شده و می‌تواند آسیب‌های جدی به کلیه‌ها، کبد، چشم و سایر ارگان‌های بدن وارد کند. برای مبتلا نشدن به این بیماری چند راهکار ساده پیش‌رو دارید.

- وزن سالم را حفظ کنید: حتی کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند خطر دیابت را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.
- رژیم غذایی متعادل: در وعده‌های غذایی روزانه‌تان میوه و سبزیجات فراوان، غلات کامل به جای غلات تصفیه شده، پروتئین‌های بدون چربی مانند ماهی، مرغ و حبوبات، چربی‌های سالم مانند آجیل، آووکادو و روغن زیتون را در نظر بگیرید. مصرف خوراکی و نوشیدنی‌های شیرین شده یا قند و غذاهای فرآوری شده با قندهای افزوده بالا را کاهش دهید.
- فعالیت بدنی منظم: حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوائی متوسط در هفته داشته باشید.
- ماندنی و وعده‌ها: برای کمک به کنترل میزان کالری دریافتی، مراقب اندازه وعده‌های غذایی خود باشید.
- هیدراته بمانید: به جای نوشیدنی‌های شیرین، مقدار زیادی آب بنوشید.
- معاینات منظم سلامت: سطح قند خونتان را پیگیری کنید؛ به‌خصوص اگر عوامل خطرزا مانند سابقه خانوادگی دیابت یا چاقی دارید.
- استرس را مدیریت کنید: تکنیک‌های کاهش استرس مانند تمرکز حواس، مدیتیشن یا یوگا را تمرین کنید.
- به اندازه کافی بخوابید: ۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت در شب را هدف قرار دهید؛ زیرا خواب ضعیف می‌تواند خطر دیابت را افزایش دهد.
- اجتناب از مصرف دخانیات: استعمال سیگار با افزایش خطر ابتلا به دیابت و سایر مشکلات سلامتی مرتبط است.