



**کارگرفتنگی ۴۴ دانشجو**

۴۴ دانشجو بر اثر استنشاق گاز منوکسیدکربن در خوابگاهی در تهران دچار کارگرفتنگی شدند. این حادثه در خوابگاه کوی خواهران دانشگاه شهید بهشتی رخ داد و با حضور امدادگران اورژانس، ۴۴ نفر که دچار مسمومیت شده بودند به بیمارستان‌های مختلف پایتخت منتقل شدند.

آن‌سوی مرز

## اعتراف قاتل سریالی به ۶قتل در ۲۵روز



قاتل سریالی هندی که قربانیانش را در ایستگاه‌های قطار شناسایی می‌کرد به قتل ۲فرد دیگر اعتراف کرد.

به گزارش همشهری به نقل از رسانه‌های هند، قربانیان این مرد زنان و مردانی بودند که دچار معلولیت بودند و مرد جنایتکار پس از قتل و تجاوز، اموال آنها را سرقت می‌کرد. تحقیقات پلیس برای دستگیری مرد جنایتکار از ۱۲۶بان آغاز شد. آن روز جسد دختر ۱۹ساله‌ای در یک باغ انبه در حوالی ایستگاه راه‌هن هاریانا، یکی از ایالت‌های شمالی هند، پیداو معلوم شد که قاتل بعد از کشتن این دختر معلول، او را مورد آزار و اذیت قرار داده و اموالش را به سرقت برده است. بررسی دوربین‌های مدار بسته نشان می‌داد که قاتل دختر جوان را که دانشجوی بود، در داخل قطار شناسایی و بعد او را تعقیب کرده و در محلی خلوت به وی حمله‌ور شده و نقشه شومش را عملی کرده است.

مأموران پلیس با بررسی فیلم‌های بیش از ۲هزار دوربین مدار بسته موفق شدند عامل جنایت را که مردی ۲۰ساله به نام راهول جات است، شناسایی و او را دستگیر کنند. این مرد در بازجویی‌ها به قتل ۴زن و دختر اعتراف کرد، اما حالا پلیس اطلاعاتی به دست آورده که نشان می‌دهد مرد جنایتکار ظرف ۲۵روز ۶فتر را به قتل رسانده است.

براساس اعلام پلیس، راهول جات یک تپهکار مخوف است که چند ماه پیش از زندان آزاد شد، اما پس از آزادی تصمیم گرفت جنایتش را شروع کند. او نه تنها زنان و دختران، بلکه مردان را هم طعمه قرار می‌داد و پس از قتل، اموال آنها را سرقت می‌کرد. مرد جنایتکار اعتراف کرده که قربانیانش را از میان افراد معلولی که در واگن مخصوص معلولان حضور داشتند شناسایی می‌کرد و بعد از تعقیب، آنها را در محلی خلوت به قتل می‌رساند. مرد جنایتکار اعتراف کرده که بر خسی از قربانیانش را پیش از قتل مورد آزار و اذیت قرار می‌داده است. به گفته پلیس، تاکنون مشخص شده که این مرد ۶مرد و زن را در مدت ۲۵روز به قتل رسانده است. تحقیقات در این باره ادامه دارد.



**نجات جوان ۱۷ساله از باتلاق**

جوان ۱۷ساله‌ای که در باتلاقی در شهرستان دهلران گرفتار شده بود با حضور امدادگران هلال احمر از مرگ نجات یافت. این حادثه ساعت۵:۱۰ روز پنجشنبه در باتلاق مسیر خط لوله سهراهی جاده فرخ‌آباد رخ داد که با حضور امدادگران ویس از حدود ۳ ساعت عملیات، پسر جوان از باتلاق بیرون کشیده شد و از مرگ حتمی نجات یافت.

**آدم‌ربایی، شغل جدید ۲مواد فروش**

# اشتباه عجیب گروگانگیران، آنها را لو داده

**گزارش**  
**جواد عزیزی**  
روزنامه‌نگار

۲ جوان موادفروش وقتی دیدند به خاطر گران شدن مواد بازارشان کساد شده، نقشه ربودن مهاجران غیرقانونی و سرسرت اموال‌شان را کشیدند اما اشتباه عجیبی باعث دستگیری‌شان شد.
به گزارش همشهری، چندروز پیش مرد جوانی نزد مأموران پلیس پایتخت رفت و مدعی شد که ۲سارق مسلح او را گروگان گرفته و همه اموالش را در زده‌اند.

او در توضیح ماجرا گفت: تا ریکی از خیابان‌ها منتظر تاکسی بودم که یک خودروی پراید مقابلم توقف کرد. جز راننده، مرد جوانی هم داخل ماشین بود که به‌نظر می‌رسید مسافر است. برای همین سوار شدم اما بین راه همان مرد جوان سلاحی از زیر پیراهنش بیرون کشید و به طرف من گرفت. پس از آن سرم را زیر صندلی برد و تهدید کرد که اگر مقاومت کنم، جانم را می‌گیرد.

من که وحشت کرده بودم به حرف‌شان گوش کردم و ماشین دقایقی بعد توقف کرد و متوجه شدم که در بیابان‌های اطراف تهران هستیم، شساکی ادامه داد: هیچ‌کس در آن اطراف نبود. ۲مرد مسلح با تهدید کارت عابر بانکم و رمزش را گرفتند و بعد یکی از آنها سوار ماشین شد و رفت. دیگری اما درحالی‌که لوله اسلحه را روی سرم گذاشته بود، در بیابان نزد من ماند تا اینکه بعد از حدود یک ساعت همدستش برگشت و هر دو گوشی موبایل و همه اموال بارزشی را که همراه بود سرقت کردند و درحالی‌که مرا در بیابان رها کرده بودند، سوار ماشین شدند و رفتند. من هم هر طوری بودم خودم را به جاده رساندم و راهی اداره پلیس شدم.

**مجرم سابقه‌دار**

با شکایت مرد جوان تیمی از کارآگاهان اداره یکم آگاهی تهران وارد عمل شدند و تحقیقات برای شناسایی و دستگیری سارقان مسلح آغاز شد. در بررسی‌های اولیه معلوم شد که سارقان با در اختیار داشتن کارت عابر بانک مالباخته راهی یک صرافی شده و همه موجودی آن را خرج کرده‌اند. در ادامه و با بررسی فیلم دوربین مدار بسته صرافی، تصویر یکی از سارقان به‌دست آمد. عکس چهره سارق در بانک اطلاعاتی پلیس جست‌وجو شد و نخستین سرخ به‌دست آمد. بررسی‌ها نشان می‌داد سارقی که با کارت عابر بانک مالباخته اقدام به خرید کرده بود، یک مجرم سابقه‌دار است که پیش از این به اتهام سرقت و فروش موادمخدر دستگیر و زندانی شده بود.

**دستگیری در مخفیگاه**

با شناسایی هویت یکی از سارقان، کارآگاهان موفق شدند مخفیگاه او را شناسایی و متهم را در یک عملیات ضربتی دستگیر

## بر خورد با گوه، علت سقوط هواپیمای شکاری

فارس دچار سانحه شد و با ارتفاعات منطقه برخورد کرد. در این حادثه سرنهنگ حمیدرضا رنجبر و سرنهنگ منوچهر پیرزاده خلیانان هواپیمای مذکور به شهادت رسیدند. بلافاصله بعد از وقوع حادثه نیروهای امدادی و آتش‌نشانی هر دو شهرستان فیروزآباد و قیر به منطقه اعزام شدند و در نهایت بعد از انجام اقدامات لازم، پیکرهای شهدای حادثه به مرکز استان منتقل شد.

به‌دنبال سقوط یک هواپیمای متعلق به وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح بر اثر برخورد با ارتفاعات، ۲سرنشین هواپیما به شهادت رسیدند. به گزارش همشهری، این حادثه ساعت۱۴:۴۵ روز چهارشنبه رخ داد. فریوئند هواپیمای شکاری آموزشی متعلق به وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح در حال انجام پرواز آزمایشی بود که در ارتفاعات بین کوه‌های شهرستان‌های فیروزآباد و قیر استان

**لیست جدید غیرمجازها**

سازمان غذاودارو به‌تازگی لیست جدیدی از لزل‌های شست‌وشو و مخلول‌های پاک‌کننده صورت و صابون‌های غیرمجاز را روی سایت خود قرار داده است و نسبت به خطرانی که برای سلامت عموم دارند هشدار داده است. این محصولات آرایشی و بهداشتی، بدون هیچ مجوزی راهی بازار شده‌اند.



**سروقت بخوابید**

سکته مغزی و حمله‌های قلبی اتفاقی است که خیلی‌ها از آن می‌ترسند. حالا یک مطالعه جدید، نشان داده که الگوهای خواب نامنظم می‌تواند با خطر افزایش حمله قلبی و سکته مغزی در ارتباط باشد و بهتر آن است که برای جلوگیری از این امر، خواب منظمی داشته باشید.

عدد خبر

**۱۳ دقیقه**

زمان رسیدن اورژانس بر بالین بیمار در منطقه پرازحماي چون بازار تهران است. به‌گفته محمداسماعیل توکلی، رئیس سازمان اورژانس استان تهران، این اتفاق در حالی افتاده که تا قبل از راه‌اندازی اورژانس دونه، این زمان بین ۳۰ تا ۳۵ دقیقه بود.

**۲ درخواست**

اورژانس از مردم به روایت توکلی: برای تفریح و مزاحمت با اورژانس تماس نگیرند و فرض کنند که عزیز خودشان قرار است خدمات اورژانس دریافت کند و اینکه برخی به واسطه علاقه به اورژانس، بدون هیچ مجوزی، لباس عوامل اورژانس را بر تن می‌کنند. مردم صرفا از همکاران مورد تأیید اورژانس خدمات بگیرند.

توصیه

### یک غربالگری مهم برای سیگاری‌ها

غربالگری سرطان ریه به عنوان یک سلاح قدرتمند برای سیگاری‌ها مطرح می‌شود.

دکتر تیموتی مولت، مدیر پزشکی مرکز سرطان «هارکی» و رئیس سابق کمیسیون سرطان انجمن سرطان آمریکا، در این باره گفته که سیگاری‌ها اهمیت کمی به این غربالگری می‌دهند. اما کالج جراحان آمریکا، بر اهمیت ترک سیگار در پیشگیری از سرطان ریه تأکید کرده است. نکته ناامیدکننده اینکه تنها عدد درصد شهروندان برای غربالگری سرطان ریه که زمان زیادی هم از آنها نمی‌گیرد، اقدام می‌کنند.

این غربالگری برای بزرگسالان ۵۰ تا ۸۰سال که سابقه مصرف سیگار ۲۰پسته در سال را دارند، به‌شدت توصیه می‌شود. این در حالی است که این میزان مصرف سیگار، زمان زیادی را از شهروندان می‌گیرد. درحالی‌که غربالگری سرطان ریه تنها چند دقیقه وقت لازم دارد.

شنبه ۱۷ آذر ۱۴۰۳ - شماره ۹۲۷۳



صفحه‌آر اعلیرضاپهرامی

داخلی

## گروگانگیری مرگبار صاحب مرغداری



۲مرد که با ربودن صاحب یک مرغداری در یکی از روستاهای اطراف شاهرود قصد اخاذی از او را داشتند وقتی موفق به اجرای نقشه‌شان نشدند، گروگانشان را به قتل رساندند.

به گزارش همشهری، بعداز ظهر چهارشنبه گذشته پلیس شهرستان شاهرود در جریان یک

گروگانگیری قرار گرفت. فردی که با پلیس تماس گرفته بود، پسر گروگان بود که می‌گفت آدم‌ربایان پدرش را ربوده‌اندو قصد اخاذی از او را دارند.

وی توضیح داد: چند ساعت قبل پدرم که صاحب یک مرغداری بزرگ در شهرستان شاهروداست، برای انجام کاری از خانه خارج شد. به‌نظر می‌رسید که قصد ملاقات با یک مشتری را دارد اما پس از گذشت مدتی با من تماس گرفت و درحالی‌که صدایش می‌برزید، گفت که ۲نفر او را گروگان گرفته‌اند. او از من خواست که خیلی سریع همه حساب‌هایش را مسدود کنم تا آنها نتوانند حساب‌ها را خالی کنند و پس از آن تماس قطع شد.

با اظهارات پسر گروگان، تیمی از مأموران وارد عمل شدند و تحقیقات برای شناسایی آدم‌ربایان و آزادی گروگان آغاز شد. درحالی‌که تحقیقات ادامه داشت، عصر همان روز جسد سوخته گروگان در بیابان‌های اطراف یکی از روستاهای شاهرود کشف و معلوم شد که آدم‌ربایان او را به قتل رسانده‌اند. در این شرایط تحقیقات ادامه یافت و کارآگاهان پلیس موفق شدند در بررسی‌های تخصصی، سرنخی از گروگانگیران پیدا کنند. به این ترتیب در کمتر از ۲۴ساعت ۲مرد ۴۰ و ۴۲ساله که عاملان این جنایت بودند دستگیر شدند و معلوم شد که آنها روز حادثه به پهنه‌های صاحب مرغداری را به محل قرار کشانده و وی را گروگان گرفته بودند. آنها ابتدا مبلغی از این مرد اخاذی کردند و قصد داشتند به اخاذی خود ادامه دهند اما ظاهرا گروگان موفق به فرار شده و هم‌زمان با پسرش تماس گرفته و ماجرا را شرح داده بود. فرار او اما زیاد طول نکشیده و آدم‌ربایان توانسته بودند وی را گریببندازند و به قتل برسانند. تحقیقات تکمیلی درباره این حادثه ادامه دارد.

# تندرستی

سلامت

## چطور ورزش خطر سرطان را کاهش می‌دهد؟

به گزارش تایمز آو ایندیا، در حالی‌که هیچ تغییری در شیوه زندگی به‌طور قطعی نمی‌تواند ایمنی در برابر سرطان را تضمین کند، تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که ورزش منظم می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر آن ایفا کند.

**چگونه ورزش به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند؟**

بدن ما از سیستم‌های پیچیده‌ای تشکیل شده که بر مبنای آن روند سلامت را حفظ می‌کند یا خطر بیماری را افزایش می‌دهند. وقتی صحبت از سرطان به میان می‌آید، رابطه بین انتخاب سبک زندگی و رفتار سلولی حیاتی است. ورزش به طرز عمیقی بر این رابطه تأثیر می‌گذارد.

**تنظیم هورمونی:** هورمون‌هایی مانند انسولین و استروژن، اگر سطح آنها خیلی بالا باشد، می‌توانند رشد سرطان را افزایش دهند. ورزش به تنظیم این هورمون‌ها کمک می‌کند و خطر ابتلا به سرطان‌های سینه و آندومتر را کاهش می‌دهد.

**تقویت سیستم ایمنی:** فعالیت بدنی منظم تولید سلول‌های کشنده طبیعی (NK) را افزایش می‌دهد. این سلول‌ها سلول‌های غیرطبیعی را شناسایی می‌کنند و از بین می‌برند و به‌عنوان دفاع خط مقدم در برابر سرطان عمل می‌کنند.

**کاهش التهاب مزمن:** التهاب در ایجاد بسیاری از بیماری‌ها ازجمله سرطان نقش دارد. ورزش سطح نشانگرهای پیش‌التهابی را کاهش می‌دهد و از آسیب رساندن به سلول‌ها و التهاب مزمن جلوگیری می‌کند.

**بهبود سلامت روده:** فعالیت‌هایی که به هضم بهتر غذا کمک می‌کنند، مانند پیاده‌روی و یوگا، به حفظ میکروبیوم روده سالم کمک می‌کنند که این مورد اخیرا به کاهش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال مرتبط است.

**چقدر ورزش نیاز داریم؟**

دستورالعمل‌های فعالیت بدنی وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا در سال ۲۰۱۸میلاد زیر ابرای مزایای سلامتی قابل توجه و کاهش خطر بیماری‌های مزمن ازجمله سرطان توصیه می‌کند. **فعالیت هوائی:** ۱۵۰ تا ۳۰۰دقیقه ورزش با شدت متوسط، ۷۵ تا ۱۰۰دقیقه با فعالیت شدید یا ترکیبی از هر دو را در طول هفته هدف قرار دهید.

**تمرینات قدرتی:** حداقل ۲بار در هفته

**تمرینات تعادلی:** تمرینات تعادلی را به‌ویژه برای افراد مسن در کنار فعالیت‌های هوازی و قدرتی اضافه کنید.

به خورشید در زمان کسوف است.» رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران در پاسخ به این سؤال که اگر این وسیله تاین میزان خطرناک است، چرا به‌راحتی حتی در اختیار کودکان قرار می‌گیرد، عنوان می‌کند: «این اقدام اشتباهی است. حتی فروش این وسایل به‌عنوان اسباب‌بازی هم خطرناک است و خانواده‌ها نباید آن را برای کودکان‌شان خریداری کنند. وسایل حاوی نورهای لیزری قدرت نفوذ بیشتری دارند و می‌توانند چشم را دچار سوختگی کنند.»

**نکته آخر**

علاوه بر اسباب‌بازی‌ها، کودکان ممکن است در معرض سایر آسیب‌های چشمی هم قرار داشته باشند؛ ازجمله لمس چشم‌ها با دست‌های آلوده یا فشار بیش‌از حد چشم‌ها بر اثر مالیدن.

و ایستگی به تلفن‌های هوشمند هم در کودکان رویه‌افزایش است و عوارضی از جمله نزدیک‌بینی و خشکی چشم را برای آنها به همراه خواهد داشت؛ به همین دلیل توجه به سلامت چشم کودکان برای حفظ

بنیای هر چه بهتر آنها با توجه به این نکات اهمیت دارد.

### خطر پنهان اسباب‌بازی‌ها

کودکان نه تنها با اسباب‌بازی‌های دارای لیزر که با دیگر وسایل غیراستاندارد هم در معرض آسیب چشمی قرار دارند

۱	اسباب‌بازی‌هایی که بر تابه‌هایی شلیک می‌کنند؛ مانند پر تابگر موشک، اسباب‌بازی یا تیروکمان.	۲	اسباب‌بازی‌هایی با لبه‌های تیز؛ چوب یا فلزات نوک‌تیز (مانند دارت) و حتی مشمش‌های پلاستیکی اگر ضربه وارد شده به چشم از فاصله نزدیک باشد، آسیب بیشتر خواهد بود.	۳	هلی کوپتر‌های کنترل از راه‌دور، هواپیماهای بدون سرنشین یا خودروهای دارای قطعات متحرک سریع می‌توانند به صورت کودک ضربه بزنند و باعث آسیب احتمالی چشم شوند.	۴	ذره‌بین حین آموزش می‌تواند نور خورشید را متمرکز کند و باعث سوختگی شود که در صورت استفاده نادرست به چشم آسیب می‌رساند.
---	--	---	---	---	---	---	---