



### مرگ که زندگی بخشد

اعضای بدن مرد ۴۲ ساله‌ای که دچار مرگ مغزی شده بود با رضایت خانواده‌اش به بیماران نیازمند اهدا شد. این مرد علیرضا خدابخشی و اهل توپسرکان بود که به دنبال فشار خون دچار خونریزی و در نهایت مرگ مغزی شده بود. با رضایت تنها دختر این مرد، کید و ۲ کلیه او به بیماران نیازمند اهدا شد.

### بسته خبری خارجی

## پستی، کادوهای کریسمس را سر به نیست کرد



یک زن ۲۸ ساله در فلوریدا آمریکا به جرم سر به نیست کردن کادوهای بسته‌های کریسمس دستگیر شد. به گزارش همشهری به نقل از ایندپندنت، روز دوشنبه مأموران پلیس شهر هلمز فلوریدا در جریان راه شدن ده‌ها بسته و جعبه‌های کادوی کریسمس در جنگل‌های اطراف شهر قرار گرفتند. بسته‌ها متعلق به شرکت پست فدرال اکسپرس بودند و با بررسی‌های انجام شده، یکی از پستی‌ها به نام لاناویون لوئیس دستگیر شد. او که راننده ماشین پست است به سر به نیست کردن بسته‌های کریسمس اعتراف کرد و گفت: تعداد بسته‌های مربوط به کریسمس خیلی زیاد بود و وقت کافی برای رساندن همه آنها نداشتم. چون عصبانی شده بودم و نمی‌خواستم توبیخ شوم تصمیم گرفتم همه آنها را در جنگل رها کنم. تاکنون ۴۴ بسته از صدها بسته مفقود، پیدا شده و پستی‌ها خاکسار با داشت شده است.

### جنایت هولناک پدر گیمر

علاوه بر دستگیری پستی‌های عصبانی، محاکمه پدر بی‌رحمی که در جریان بازی کامپیوتری فرزند نوزادش را به قتل رسانده بود، از مهم‌ترین اخبار حوادث دیروز رسانه‌های جهان بود. این مرد که آنتونی تریس نام دارد و اهل شهر لوزیویل در ایالت می‌سی‌سی‌پی آمریکا است ۴ سال پیش دست به جنایتی هولناک زد. آن روز او و فرزندش که تازه به دنیا آمده بود در خانه تنها بودند و آنتونی که یک گیمر حرفه‌ای است شروع به بازی کامپیوتری کرد. او چند ساعت سرگرم بازی بود و این در حالی بود که پسر یک ماهه‌اش مدام گریه می‌کرد. آنتونی که کلافه شده بود، بازی آنلین را باختم و آنقدر عصبانی شد که دست‌ها بازی را به‌سوی دیوار پرت کرد و با مشت به پسرش ضربه زد. نوزاد یک ماهه بر اثر این ضربه جان باخت و پدر بی‌رحم از سوی پلیس بازداشت شد. او در این سال‌ها در زندان به سر می‌برد تا اینکه در دادگاه ایالتی پای میز محاکمه قرار گرفت و از سوی دادگاه به اتهام قتل پسرش به ۲ سال زندان محکوم شد.



### دستگیری دختری که از گاوصندوق مادرش سرقت کرد

دختری که با همدستی دوستش نقشه سرقت از گاوصندوق مادرش را عملی کرده بود، دستگیر شد. این دختر جوان که معتاد بود با همدستی دوستش از گاوصندوق مادرش ۳۰۰ میلیون تومان طلا سرقت کرده بود که با انجام تحقیقات پلیس راز این سرقت فاش شد.

## مرد جنايتكار پس از شليک به ۲ محيطبان به تصور اينکه همه آنها کشته شده‌اند فرار کرده بود

# طناب‌دار بر گردن قاتل ۲ محیطبان

### گزارش

جواد عزیزی روزنامه‌نگار

شکارچی قاتل که برای فرار از محاصره محیطبانان هر ۳ نفر آنها را به گلوله بسته و باعث شهادت ۲ نفر از آنها شده بود، به دار مجازات آویخته شد.

به گزارش همشهری، این جنایت بعد از ظهر ششم خرداد ۱۴۰۱ رخ داد. آن روز محمد فرمند، یکی از محیطبانان شهرستان بوانات در استان فارس، هنگام گشت‌زنی در منطقه حفاظت‌شده دریاغ بود که متوجه حضور ۲ شکارچی غیرمجاز در این منطقه شد. شکارچیان وارد دره شده و در جست‌وجوی شکار بودند و مرد محیطبان با دیدن آنها با مرکز تماس گرفت و در خواست نیروی کمکی کرد. دقایقی بعد رئیس اداره حفاظت از محیطزیست بوانات به همراه ۲ نفر از همیاران محیطزیست برای دستگیری شکارچیان راهی دریاغ شدند. وقتی به نزدیکی دریاغ رسیدند، محمد فرمند نیز به گروه اضافه شد و همگی به سمت محل استقرار شکارچیان غیرمجاز حرکت کردند.

### محاصره شکارچیان

دقایقی بعد، وقتی محیطبان‌ها به دره رسیدند،



محمد فرمند در حین گشت‌زنی



محمد فرمند در حین گشت‌زنی

به آگروه تقسیم شدند. ۲ نفر بالای دره و در ارتفاع مستقر شدند و محمد فرمند به همراه ۲ همیار محیطزیست به نام‌های علی اسدی و رضا بهرام‌پور به پایین دره حرکت کردند تا شکارچیان را محاصره کنند. حدود ساعت ۶:۴۰ عصر بود که تیم اصلی به نزدیکی محل استقرار شکارچی‌ها رسید. محیطبان‌ها به چنددقیقه شکارچیان رسیده بودند و در این هنگام محمد فرمند با رعایت تمام قوانین و ضوابط اقدام به شلیک ۲ تیر هوایی کرد و با فریاد از شکارچیان اما لوله سلاح شکاری خود را به سمت او گرفت و شلیک کرد. با اصابت

اینکه همه آنها کشته شده‌اند، محل را ترک کردند. محیطبان مجروح اما به‌محض دور شدن شکارچیان، با محیطبانان دیگر که بالای دره بودند تماس گرفت و در خواست کمک کرد.

### در تعقیب قاتل

با حضور نیروهای کمکی، پیکر ۲ محیطبان شهید به پزشکی قانونی و محیطبان مجروح نیز به بیمارستان منتقل شد. هم‌زمان مأموران پلیس با اجرای طرح مهار در این منطقه و گشت‌زنی در جاده‌های منتهی به محل حادثه موفق شدند ۳ شکارچی غیرمجاز را که در آن حوالی حضور داشتند دستگیر کنند. یکی از آنها همان قاتلی بود که ۲ محیطبان بی‌گناه را به شهادت رسانده و محیطبان دیگری را مجروح کرده بود. با دستگیری این مرد ۳۲ ساله که دارای سابقه کیفری نیز بود، همدستش هم به دام افتاد و قاتل اصلی به اتهام قتل ۲ محیطبان پای میز محاکمه قرار گرفت. به گفته حجت‌الاسلام سیدصدرالله رجایی‌نسب، رئیس کل دادگستری استان فارس، مرد جنایتکار متهم به قتل ۲ محیطبان دادگاه به ۲۰ سال زندان محکوم شد. این حکم بعد از تأیید در شعبه ششم دیوان عالی، صبح دیروز اجرا شد و قاتل ۲ محیطبان به دار مجازات آویخته شد.

## نقشه پیچیده برای سرقت اموال تاجر فرش

پند و اندیشه برای پیگیری وضعیت اموال او به کشور آمدند متوجه شدند از مغازه فرش فروشی پدرشان که در این مدت تعطیل بوده ۴۸ فرش نفیس سرقت شده است. با این شکایت، شاگرد سابق این مغازه بازداشت شد. وی گفت: برای مرد تاجر مدت‌ها کار کردم اما ظلمت را ندانم. مدتی بعد فهمیدم او فوت شده و شبانه با کلیدی که داشتم از مغازه‌اش ۴۸ فرش سرقت کردم تا به جای

برود وقتی برای پیگیری وضعیت اموال او به کشور آمدند متوجه شدند از مغازه فرش فروشی پدرشان که در این مدت تعطیل بوده ۴۸ فرش نفیس سرقت شده است. با این شکایت، شاگرد سابق این مغازه بازداشت شد. وی گفت: برای مرد تاجر مدت‌ها کار کردم اما ظلمت را ندانم. مدتی بعد فهمیدم او فوت شده و شبانه با کلیدی که داشتم از مغازه‌اش ۴۸ فرش سرقت کردم تا به جای

تحقیقات درباره سرقت ۴۸ فرش نفیس از مغازه یک تاجر نشان می‌دهد که شاگرد سابقش بعد از فوت او نقشه سرقت فرش‌ها و سایر اموالش را کشیده است. به گزارش همشهری، رسیدگی به این پرونده از چندین قبل با شکایت و کیل خانواده تاجر فرش در شعبه پنجم دادسرای ویژه سرقت آغاز شد. او گفت: موکلم که تاجر فرش بود ۲ سال قبل فوت شد. فرزندانش که ساکن آمریکا

### هشدار کارشناس

## علائم ابتلا به شپش

ابتلا به شپش در همه زمان‌ها رخ می‌دهد؛ اما به گفته محمد زینلی، رئیس گروه بیماری‌های منتقله از آب و غذای وزارت بهداشت، در فصل‌های سرد سال به‌ویژه همزمان با بازگشایی مدارس، شاهد شیوع بیشتر این بیماری هستیم. به گزارش همشهری و به گفته این مسئول، شیوع شپش به دلایل مختلف از جمله رعایت نکردن مسائل بهداشتی و بهداشت فردی رخ می‌دهد و شیوع انتقال آن هم به شکل مستقیم (از طریق فرد آلوده به دیگران) و غیرمستقیم (از طریق برخی وسایل و اشیاء مانند لباس، حوله، شانه، کلاه، روسری، لباس خواب، برس مو و بالش) صورت می‌گیرد. زینلی با بیان اینکه سالانه ۶۰۰ هزار نفر درگیر این مسئله می‌شوند، درباره علائم بیماری هم توضیح داده که خارش سر مهم‌ترین علامت برای تشخیص شپش است که می‌تواند ضایعات و خراش جدی با عفونت یا بسودن عفونت ایجاد کند. این حشره کوچک خون‌خوار، تخم خود را بین موها، روی پوست سر و پشت گوش‌ها قرار می‌دهد و خون‌خواری می‌کند.

### پاسخ به سؤالات پزشکی

## چرا کلاسترول در زمستان بالا می‌رود؟

سطح کلسترول اغلب در طول فصل زمستان به دلیل ترکیبی از عوامل فیزیولوژیک و سبک زندگی افزایش می‌یابد. به گزارش همشهری آنلاینها، سردی باعث انقباض رگ‌های خونی، افزایش فشار خون و فشار بر قلب می‌شود که می‌تواند با کلسترول بالا تشدید شود. دکتر بیمال چاچر، متخصص قلب در این باره توضیح داده که در زمستان، مردم غذاهای سنگین، تنقلات سرخ‌شده پر چرب و شیرینی‌ها را بیشتر مصرف می‌کنند که باعث افزایش سطح کلسترول می‌شود. دمای پایین هم باعث کاهش فعالیت بدنی می‌شود. مردم در واقع ترجیح می‌دهند در خانه بمانند و در چنین شرایطی کالری کمتری می‌سوزانند و چربی بیشتری دور شکم آنها انباشته می‌شود. کنترل سطح کلسترول در طول زمستان مستلزم رعایت یک سبک زندگی سالم است. با یک رژیم غذایی متعادل شامل میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل شروع کنید و در عین حال مصرف غذاهای پر چرب و فرآوری‌شده را به حداقل برسانید.



### آلودگی هوا؛ عامل مرگ زودرس بیماران

عباس شاهی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت: هوای تهران با توجه به افزایش غلظت آلاینده‌ها می‌تواند منجر به افزایش بیماری‌های قلبی، عروقی و ریوی، مرگ زودرس بیماران و همچنین تشدید علائمی مانند تنگی نفس، سرفه، سوزش چشم و سردرد شود.



### پرواح مطالبات شرکت‌های دارویی ۲۱ هفته دیگر

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت: مسئله اصلی و امروز دارو، بحث نقدینگی است. البته کمبودهای دارویی از راه‌های مختلفی در حال پیگیری است و تا ۲ هفته آینده پرواحات‌هایی را به شرکت‌های دارویی انجام خواهیم داد تا مشکلات مرتفع شود.

# خدا حافظی با کمردرد بدون جراحی

چطور بدون جراحی، می‌توانیم از دومین درد ایرانی‌ها رهایی پیدا کنیم؟



بزرگسالان در مقطعی درگیر مشکلات ناشی از درد کمر می‌شوند



مابین دوست و آشنا و همکار... کم نیست افرادی که از دردهای مختلف گلابه‌مندند و البته یکی از دردهای همیشگی همین کمردرد است. تا روی صندلی می‌نشینند، از درد کم‌ناله‌شان به آسمان بلند می‌شود. باوقتی می‌خواهند از صندلی و میبل بلند شوند، باز هم کمردرد امان‌شان را می‌برد. موقع خواب و استراحت ... هم به همین ترتیب. حالا اینکه کمردرد از چه چیزهایی ناشی می‌شود، بحثی دیگر است، اما بحث امروز ما، آن است که گاهی بدون عمل جراحی و زیر تیغ رفتن هم می‌شود برای کمردرد‌ها کاری کرد. چه کاری؟ گزارش ما را از دست ندهید.

### آرش نهانوندی

روزنامه‌نگار

شاخ‌ترین دردها					
دردهای مفصلی	دردهای سرطانی	دردهای سروصورت	دردهای سروگردن	کمردرد	سرماخوردگی

### راه‌های درمان بدون جراحی کمردرد

<b>تکنیک‌های مدیریت استرس</b> <p>استرس می‌تواند باعث شود که فرد عضلات خود را منقبض کند که این اتفاق می‌تواند باعث کمردرد یا بدتر شدن کمردرد موجود شود. مؤسسه استرس آمریکا کمردرد را از جمله علائم استرس ذکر کرده است. استرس همچنین می‌تواند باعث تغییر در درک بدن از درد شود.</p>	<b>طب سوزنی</b> <p>طب سوزنی می‌تواند باعث تسکین درد در برخی از افراد مبتلا به کمردرد مزمن کمک کند. طب سوزنی باعث تسکین درد مزمن می‌شود.</p>	<b>ماساژ ستون فقرات</b> <p>ماساژ ستون فقرات ممکن است به کاهش کمردرد کمک کند. با این حال، ماساژ ستون فقرات برای همه، از جمله افرادی که بوکی استخوان دارند، ایمن نیست.</p>	<b>کاهش وزن</b> <p>اضافه وزن با افزایش فشار بر ستون فقرات و کشیدگی عضلات پشت بدن می‌تواند باعث کمردرد شود. چاقی با سطوح بالای کمردرد در مردان ارتباط دارد.</p>	<b>رژیم ضد التهابی</b> <p>یادداشت‌ها نشان می‌دهد که مصرف شیرین و قهوه‌ای شده می‌تواند التهاب و درد کمر را بدتر کند. مرقاب تعدیه‌تان باشید.</p>	<b>اصلاح وضعیت بدن</b> <p>یک مطالعه ۸ هفته‌ای نشان داد، افرادی که برنامه ورزشی منظم داشتند، از درد کمروناهمه‌تر بودند. مرقاب صندلی و میز کار و وضعیت آن نیز تأثیر داشت.</p>
<b>فیزیوتراپی</b> <p>یک مطالعه بزرگ نشان داد افرادی که از فیزیوتراپی برای کمردرد استفاده می‌کنند، کمتر به سایر خدمات مراقبت‌های بهداشتی برای تسکین درد خود نیاز دارند.</p>	<b>ورزش کنید</b> <p>اندورفین آزاد شده حین ورزش، با اتصال به گیرنده‌های مواد افیونی در مغز به توقف درد کمک می‌کند. این اثر خفیف مشابه داروهای ضد درد مخدر دارد.</p>				

## منشأ کمردردها

- بلند کردن اجسام سنگین
- حرکت‌های ناصحیح
- قرار داشتن بدن در وضعیت نادرست
- تصادف
- آرتروز
- پوکی استخوان
- اسکولیوز



صفحه‌آرا: علی حسینی

### خبر خوب

## نجات نوجوانان گرفتار در برف



تیم‌های پلیس تربت‌جام موفق شدند در عملیاتی نفسگیر چند نوجوان گمشده در برف را از مرگ نجات دهند. به گزارش همشهری، این حادثه در حوالی شهرستان تربت‌جام واقع در استان خراسان رضوی اتفاق افتاد. بعد از آنکه به پلیس خبر رسید چند پسر نوجوان مفقود شده‌اند تلاش برای پیدا کردن آنها آغاز شد. آن شب برف زیادی باریده و بعضی از راه‌ها نیز مسدود شده بود. با وجود این مأموران پلیس بعد از ساعت‌ها جست‌وجو موفق شدند مفقودشدگان را از مرگ و یخ‌زدگی نجات دهند.

### آموزش

## چطور از درگیری همسایه‌ها پیشگیری کنیم؟

درگیری بر سر مشاعات یکی از اصلی‌ترین مواردی است که منجر به اختلاف میان ساکنان آپارتمان‌ها می‌شود. اما برای پیشگیری از وقوع چنین درگیری‌هایی چه باید کرد؟ سرهنگ فریده دهقان، معاون اجتماعی کلانتری ۱۰۶ ناهنجو در این باره می‌گوید: به‌طور کلی مالکیت در ساختمان آنوع است؛ مالکیت بر قسمت‌های اختصاصی و مالکیت بر قسمت‌های مشترک یا مشاع ساختمان. مشاعات ساختمان شامل حیاط، پشت‌بام، ورودی پارکینگ و راهروهاست که به همه ساکنان ساختمان تعلق دارد. او در ادامه می‌گوید: اغلب اختلافات ساکنان آپارتمان‌ها بر سر مشاعات است. هیچ‌یک از ساکنان اجازه دخل و تصرف در مشاعات ساختمان را ندارد، مگر اینکه با سایر ساکنان توافق کرده باشد. قرار دادن کفش و جاکفشی پشت در آپارتمان و همچنین وسایلی مثل میز و صندلی در راهروها، پله، حیاط، پشت‌بام و سایر مشاعات منوط به توافق با ساکنان ساختمان است. قرار دادن کیسه‌زباله یا سطل زباله پشت در راهرو و راه‌پله ممنوع است. برای هر گونه دخل و تصرف و تعمیر و تغییر در مشاعات ساختمان رضایت صریح صدی سایر ساکنان لازم است.



## تندرستی

### سبک زندگی

## ۶ مزیت حرکات کششی در زمستان

سرما می‌تواند صبح‌های زمستانی، جداسازی از بستر را برای خیلی‌ها سخت می‌کند. حتی افراد بعد از بیدار شدن هم ممکن است دچار کسالت باشند. اما انجام برخی حرکات کششی صبحگاهی، می‌تواند شما را سر حال کند. ۶ دلیل برای انجام این حرکات‌ها از سوی متخصصان مطرح است.

### ۱ بهبود گردش خون

به گفته کوشال پال سنگ، کارشناس تناسب اندام، کشش باعث افزایش گردش خون می‌شود، این حرکت استرس و مواد مغذی بیشتری به عضلات شما برای گرم کردن می‌رساند.

### ۲ افزایش تحرک مفاصل

حرکات کششی خاصیت ارتجاعی عضلات و تحرک مفاصل را افزایش می‌دهد. عضلات حرکات بهتری خواهند داشت چون به‌طور مؤثرتری کشیده و منقبض می‌شوند.

### ۳ انعطاف‌پذیری عضلات

هوای سرد، ماهیچه‌ها را منقبض می‌کند و باعث می‌شود افراد پس از حرکت، احساس ناراحتی یا محدودیت کنند. حرکات کششی یادآور این امر است زیرا عضلات شما را به آرامی کشش می‌دهد، آنها را شل می‌کند و هر نوع تنش را از بین می‌برد.

### ۴ سرعت بخشیدن به ریکاوری عضلات

حرکات کششی، عضلات خسته یا تحت فشار را با ایجاد جریان خون بهتر در نواحی مورد نظر جوان می‌کند و باعث می‌شود که عضلات خیلی سریع‌تر و با درد کمتر بهبود پیدا کنند.

### ۵ قرار دادن بدن در وضعیت مطلوب

حرکات کششی بدن را صاف می‌کند زیرا عضلات سفت را کشیده و ستون فقرات را در موقعیت مناسب نگه می‌دارد.

### ۶ آماده‌سازی بدن برای ورزش

ماهیهایی سرد بیشتر مستعد آسیب هستند، به‌خصوص در صبح‌های زمستان. گرم کردن باید شامل حرکات کششی باشد. این حرکات ماهیچه‌ها را برای فعالیت‌های مختلف روزانه از انجام کارهای سبک‌خانه گرفته تا تمرینات سنگین آماده می‌کند.