



مصدومیت ۱۲ نفر در واژگونی اتوبوس

واژگونی اتوبوسی در محور میبد به مهریز موجب مصدومیت ۱۲ نفر شد. این اتوبوس با ۲۰ سرنشین از شهرکرد به مقصد کرمان به راه افتاده بود که بامداد جمعه در محور میبد به مهریز، حوالی پل راه‌آهن واژگون شد. در این حادثه ۱۲ نفر مصدوم شدند که ۸ نفر مصدوم در محل درمان و ۴ نفر به بیمارستان منتقل شدند.



مرگ جوانیده گنج در تونل ۶۰ متری

مردی که برای پیدا کردن، گنج تونلی عمیق حفر کرده بود جانش را در عمق تونل از دست داد و تلاش‌ها برای خارج کردن پیکر او هنوز بی نتیجه مانده است. این حادثه در منطقه کامیاران اتفاق افتاد و این مرد دوستانش، تونلی به طول ۱۲ متر عمودی و ۵۰ متر افقی حفر کردند اما او بدون یافتن گنج به دلیل وجود گازهای سمی جان باخت.

صفحه ۱ | مهرداد هاشمیان

خبر خوب

## عملیات نجات در دقیقه ۹۰

پسر جوان بنا به دلایل نامعلومی قصد داشت به زندگی‌اش پایان دهد، اما درست در لحظاتی که او با مرگ دست و پنجه نرم می‌کرد، مأموران پلیس سر رسیدند و جانش را نجات دادند. به گزارش همشهری، این حادثه در یکی از محله‌های زنجان اتفاق افتاد. دقایقی قبل از این حادثه به مأموران کلانتری ۱۲ سبز میدان خبر رسید که پسر ۲۲ ساله‌ای در خانه‌شان قصد خودکشی دارد. انطور که اعلام شده بود او قصد داشت با یک طناب خودش را حلق آویز کند. در این شرایط بود که مأموران کوتاه‌ترین زمان ممکن خود را به آنجا رساندند. وقتی مأموران قدم به محل حادثه گذاشتند پسر جوان از روی چهارپایه سقوط کرد و در هوا معلق ماند. به این ترتیب مأموران در اقدامی ضربتی او را پایین کشیدند و جانش را نجات دادند.

آموزش

## زنگ خطر چهارشنبه‌سوری



سوختگی پستی ۳ ساله در حادثه آتش‌سوزی خانه‌ای در جنوب تهران که در آنجا مسواک محترقه نگهداری می‌شد، زنگ خطر درباره حوادث مربوط به چهارشنبه‌سوری را به صدا در آورد. به گزارش

همشهری، این حادثه ظهر پنجشنبه در خانه‌ای در منطقه دولت‌آباد اتفاق افتاد. در این محل مقدار زیادی مواد اولیه تولید ترقه نگهداری می‌شد و انفجار مقداری از این مواد موجب سوختگی پستی ۳ ساله شد و به این خانه نیز خسارت وارد کرد. سیدجلال ملکی، سخنگوی آتش‌نشانی تهران در این باره می‌گوید: هر چند تا شب چهارشنبه‌سوری زمان زیادی باقی است، اما از حالا عده‌ای مشغول تولید، نگهداری و انبار کردن مواد محترقه هستند. در این خصوص لازم است والدین آگاهی‌های لازم را فرزندانشان ارائه و آنها را خطرات مواد محترقه آگاهی‌کند تا در روزهای پایانی سال شاهد چنین حوادث تلخی نباشیم.

بسته‌خبری خارجی

## مدیر بهداشت، آزارگر کودکان بود



مدیر یکی از بخش‌های اداره بهداشت و درمان نیویورک به اتهام سوءاستفاده جنسی از کودکان مجرم شناخته شد. به گزارش همشهری، به نقل از ای‌بی‌سی، چند ماه پیش، پلیس نیویورک با شکایاتی روبرو شد که

از آزار تعدادی از کودکان توسط مدیر یکی از بخش‌های اداره بهداشت و درمان این شهر حکایت داشت. بدین ترتیب تحقیقات مخفیانه درباره این فرد که یعقوب اسرائیل والدن نام دارد و مردی ۳۸ ساله است، آغاز شد. در تحقیقات مشخص شد که این فرد دست‌کم ۱۱ دختر ۱۴ تا ۱۷ ساله را مورد آزار و اذیت قرار داده و از آنها برای تهیه محتوای غیراخلاقی و انتشار آنها در اینترنت سوءاستفاده کرده است. با این اطلاعات، او دستگیر شد و براساس اعلام پلیس، روز پنجشنبه، ۲۳ ژانویه، یعقوب در دادگاه فدرال به اتهاماتی از جمله بهره‌کشی جنسی از کودکان و سوءاستفاده از آنها برای تهیه تصاویر غیراخلاقی مجرم شناخته شد. به گفته دادستان، این مرد با ۱۵ تا ۲۰ سال زندان مواجه خواهد شد.

### حمله مرگبار به خانم پرستار

دستگیری قاتلی که در جریان جنایتی انتقام‌جویانه پرستار جوانی را در دیترویت آمریکا به قتل رسانده بود از دیگر خبرهای حوادث رسانه‌های دنیا در روز گذشته بود. به گزارش بی‌بی‌سی، صبح یکی از آخرین روزهای سال گذشته میلادی، پلیس دیترویت در جریان روبرو شدن یک پرستار به نام پاتریس ویلسون ۲۹ ساله در یک مرکز پزشکی قرار گرفت. بررسی دوربین‌های مدار بسته نشان داد که این پرستار بعد از پایان شیفت کاری‌اش قصد داشت سوار ماشینش شود که فردی با کلاه گیس بلوند به او نزدیک شد و او را به‌زور سوار خودرو خود کرد و ربود. در حالی که تحقیقات ادامه داشت، جسد پرستار جوان در صندوق عقب یک خودرو در حومه شهر پیدا شد. کارآگاهان در ادامه به نامزد سابق این زن به نام میلر، ۳۶ ساله مشکوک شدند و پس از دستگیری اعتراف کرد که مقتول مدتی بود که از او جدا شده بود و وی که از او کینه به دل گرفته بود، نقشه ربودن و قتل او را عملی کرده است. براساس این گزارش، اکنون وی در بازداشت است و به‌زودی محاکمه خواهد شد.

مهندس جوان یک ماه در کمپ ترک اعتیاد زندانی بود تا اینکه نقشه‌اش، برای نجات خودش کشید

# فرار گروگان از بیمارستان بالباس پرستار

گزارش

الیه فراهانی  
روزنامه‌نگار

مهندس جوان که با نقشه برادرش، توسط پرسنل یک کمپ ترک اعتیاد روبرو شده و یک ماه در این کمپ زندانی بود، با نقشه‌ای عجیب موفق به فرار از آنجا شد. به گزارش همشهری، چند روز قبل مردی جوان به اداره پلیس تهران رفت و گفت ۳۰ روز در یک کمپ ترک اعتیاد زندانی بوده است.

وی توضیح داد: شامگاه یکی از روزهای آذر ماه در خانه بودم که صدای زنگ در را شنیدم. از پشت آیفون ۳ مرد را دیدم که می‌گفتند از همسایه‌های ساختمان روبرو هستند و ظاهراً مشکلی در کابل برق کوچه پیش آمده است. آنها خواستند به مقابل



می‌دادند و در آن هوای سرد، آب سرد روی بدنم می‌ریختند و می‌گفتند چون معتاب به شیشه و گل هستی، باید با این روش ترک کنی.

### نقشه فرار

مهندس جوان هر چه تلاش کرده به پرسنل کمپ ترک اعتیاد بقبولاند که معتاب نیست فایده‌ای نداشت. او حدود یک‌ماه در شرایط سختی در آنجا زندانی بود تا اینکه نقشه فرار کشید. وی منتقل کرده‌اند که ظاهراً کمپ ترک اعتیاد داخل آنها مسرا داخل اتاقی زندانی کردند و هر چه به آنها می‌گفتم اعتیاد ندارم و حتی لب به سیگار هم نمی‌زنم، باورش‌ان نمی‌شد. آنها با لوله و چوب مرا کتک می‌زدند، روزی یک وعده غذا

### ردپای برادر

با این شکایت، پرونده‌ای تشکیل شد و گروهی از مأموران تحقیقات خود را زیر نظر قاضی

## مطالبه مردمی برای مجازات عاملان جنایت سیاه‌بویگان



بین پدر و مادرش، با پدرش زندگی می‌کرد. آنها اما تنها نبودند، چرا که زنی جوان که با پدر نیان ارتباط داشت به همراه مادر و برادر ۱۹ ساله‌اش به خانه آنها رفت‌وآمد داشتند. به گفته سرهنگ موسی بهاری، رئیس پلیس بویگان، تحقیقات نشان می‌دهد که برادر ۱۹ ساله زن جوان از چندماه پیش به نیان تعرض می‌کرده و او را آزار می‌داده است. تا جایی که ۲۸ ماه نیان ۷ ساله با حالی

چند روز پس از مرگ در دناک نیان کوچولو اثر تعرض و کودک‌آزاری در شهرستان بویگان، فرمانده انتظامی این شهر در جمع مردم گفت: مطالبه مردمی برای مجازات متهمان پرونده کودک‌آزاری با قاطعیت پیگیری می‌شود و در کمترین زمان ممکن به نتیجه خواهد رسید.

به گزارش همشهری، مردم شهرستان بویگان این روزها داغدار مرگ دختر بچه ۷ ساله‌ای به نام نیان هستند که قربانی جنایتی هولناک شد. نیان کوچولو از مدت‌ها قبل و به‌دنبال اختلافات

سالانه چند بیمار مبتلا به سرطان شناسایی می‌شوند؟

علی مطلق، عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی با بیان اینکه پروستات در مردان و پستان در زنان شایع‌ترین سرطان‌ها در کشور هستند، اعلام کرد: براساس آخرین آمار، سالانه حدود ۱۹۰ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان شناسایی می‌شوند و در استان‌های با میانگین سنی بالا شیوع سرطان بیشتر است.



واکنش وزارت بهداشت به درخواست جناب‌خان

حسین کرمانپور، رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت در واکنش به درخواست جناب‌خان برای حمایت از بیماران SMA اعلام کرد: ۷۰ درصد هزینه داروی این بیماران از محل بیمه بیماران صعب‌العلاج تامین و ابلاغ شد و تلاش می‌کنیم راهی برای ۳۰ درصد باقیمانده هم پیدا کنیم.

# معجزه تخم کبوتر؛ افسانه یا واقعیت؟

متخصصان نظر متفاوتی درباره اثرگذاری تخم پرندگان در رفع مشکلات گفتاری دارند

گزارش

پروانه بندپی  
روزنامه‌نگار

در ایران آمار اختلالات گفتاری بالاست و یک دلیل آن به پاندمی کرونا برمی‌گردد که باعث خانه‌نشینی شدن کودکان و دانشجویان گراشدن آنان شد. خیلی از والدین کودکان خود را که دچار اختلالات گفتاری از جمله لکنت زبان هستند، نزد متخصصان طب سنتی می‌برند و سعی می‌کنند با داروهای گیاهی و تخم

پرندگان آنها را در درمان کنند؛ هر چند گفتار در مانگران این شیوه را کاملاً رد می‌کنند و علمی نمی‌دانند. به گفته گفتاردرمانگران، این کودکان با یسد در زمان طلایی برای رفع اختلال گفتاری به متخصص مراجعه کنند؛ در غیر این صورت حتی احتمال برطرف نشدن کامل آن در بزرگسالی‌شان وجود دارد. در این باره بیشتر بدانیم.

## اختلال رایج گفتاری

تأخیر	اختلالات	اختلال در بیان	اختلال	لکنت
در حرف زدن	تلفظی	صوت‌ها	در درک گفتار	زبان

**دکتر آزاده زارعی، پزشک عمومی و متخصص طب ایرانی** ما در کتاب‌های طب ایرانی داریم که خوردن تخم کبوتر و تخم گنجشک و... روی زبان کودک تأثیر گذار است ولی اینکه این دستور و نسخه در چه شرایطی تجویز شود، متفاوت است. این نسخه طب ایرانی به وضعیت فعلی کودک، میزان لکنت زبان او و زمانی که به متخصص طب ایرانی مراجعه کرده بستگی دارد و همین می‌تواند میزان اثرگذاری دارو را تعیین و مشخص کند.

تأثیر تخم برخی پرندگان روی لکنت زبان یا سایر اختلالات گفتاری کودک در کتاب‌های طب ایرانی موجود است و این طور نیست که بخواهیم صددرصد آن را رد کنیم.

علاوه بر تخم پرندگان، یکسری گیاهان دارویی هم هست که در این زمینه کاربرد دارند. یکی از معروف‌ترین داروهای گیاهی برای درمان لکنت زبان «اگیر ترکی» است که اسم دیگر آن «وچ» است. این گیاه، هم به‌صورت دارو در سلامت‌ده‌های دارویی موجود است و هم به‌صورت گیاه از آن استفاده می‌شود.

علاوه بر اهمیت زمان مراجعه کودک که برای درمان لکنت و سایر اختلالات زبانی، این هم مهم است که طبیب تشخیص دهد که اصلاً آن کودک در گروهی که دارو(تخم پرندگان و سایر داروها) را دریافت کند می‌گنجد یا نه. بعضی وقت‌ها باید یک بازه زمانی بگذرد تا تکنیک‌هایی روی کودک پیاده شود تا مشکل اختلال گفتارش حل شود.

## تندرستی

سیک زندگی

آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

## کاهش وزن با پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری؟

امروزه مردم، دیگر مانند گذشته چندان به دنبال ورزش‌های سنگین با وزنه نیستند و روش‌های سنتی تناسب‌اندام مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری دوباره در رده محبوب‌ترین ورزش‌ها قرار گرفته‌اند. این دو ورزش تنوع زیادی دارند و می‌توان آنها را با توجه به نیاز هر فرد طراحی کرد.

### فواید پیاده‌روی

پیاده‌روی رایج‌ترین شکل ورزش است و تنها چیزی که برای این کار نیاز دارید یک جفت کفش خوب است. پیاده‌روی تمرینی با شدت کم است و می‌توان شدت آن را با شیب و میزان سرعت افزایش داد. پیاده‌روی منظم، وضعیت بدن، کمردرد و تراکم استخوان را بهبود می‌بخشد و به حفظ سطح کلسترول و قند خون کمک می‌کند. پیاده‌روی همچنین اسقامت شما را بهبود می‌بخشد.

### فواید دوچرخه‌سواری

اعتقاد بر این است که رکاب زدن سریع‌تر می‌تواند است شدت ورزش را افزایش دهد، اما حقیقت این است که دوچرخه‌سواری فقط مقاومت بدن و شناس کاهش وزن را افزایش می‌دهد، اما شدت یا قدرت تمرین ثابت می‌ماند.

### کدام بهتر است؟

در حالی که در پیاده‌روی از قدرت بدنی کمتر استفاده می‌کنید، دوچرخه‌سواری بیشتر تمرین اصلی است. با این حال، راه رفتن در مسیر شیب‌دار باعث می‌شود که قسمت مرکزی بدن شما سخت‌تر کار کند و کمر شما از حرکت مداوم محافظت شود. پیاده‌روی ورزش تقویتی نیز شناخته می‌شود و می‌توانید از دمبل‌ها یا انواع وزنه‌ها برای مؤثرتر کردن آن استفاده کنید. دوچرخه‌سواری هم باعث ایجاد مقاومت در بدن و تقویت ماهیچه‌های قسمت داخلی ران، چهارزان، همسترینگ، باسن و ساق پا می‌شود. به همین دلیل، می‌توان گفت هم دوچرخه‌سواری هم پیاده‌روی برای سلامت قلب مطلوبند، اما پیاده‌روی می‌تواند در بلندمدت به تناسب‌اندام شما کمک کند و دوچرخه‌سواری انتخابی کارآمد برای کاهش وزن است. البته با توجه به اهدافی چون تناسب‌اندام، بهبود اسقامت، افزایش قدرت یا کاهش وزن، دوچرخه‌سواری در صورت نداشتن محدودیت زمانی می‌تواند کار بهتری باشد.