صفحه‌آرا: مهرداد هاشمیان

رویداد

خسارت ۲۱۰ میلیاردی خودروها در حادثه بندر

رئیس کل دادگستری هرمزگان گفت: خسارات وارده به ۱۵۶۸ دستگاه خودروی آسیب‌دیده در انفجار بندر شهید رجایی ارزیابی شده و میزان آن ۲۱۰ میلیارد تومان تعیین شده است. به‌گفته مجتبی قهرمانی مبلغ ۱۰۰ میلیارد تومان هم برای جبران خسارت خودروهای فاقد بیمه درنظر گرفته شده است.

انتظامی

موبایل‌قاپی با پابند الکترونیک

سرکلانتر دهم پلیس پیشگیری پایتخت از دستگیری ۲ موبایل‌قاپ که یکی از آنها به‌تازگی با پابند الکترونیک از زندان آزاد شده بود، خبر داد. به‌گفته سرهنگ کیانوش نظری، این دو سارق موتورسوار هنگام سرقت توسط مأموران گشت کلانتری ۱۴۹ امامزاده حسن دستگیر شدند و به ۱۰ فقره سرقت دیگر نیز اقرار کردند.

بسته خبری خارجی

جنایت خانوادگی برای ارثیه

پسر جوان آمریکایی که برای به‌دست آوردن ثروت خانوادگی، پدر و برادرش را به قتل رسانده بود دستگیر شد. به گزارش همشهری به نقل از سی ان ان، این جنایت ماه گذشته میلادی در شهر پیرس در ایالت واشنگتن رخ داد. پلیس و آتش‌نشانان به‌دنبال دریافت خبری مبنی بر آتش‌سوزی خانه‌ای راهی آنجا شدند، اما پس از مهار حریق با اجساد ۲ مرد به نام‌های الیوریو هویترون ۶۴ ساله و آلخاندرو هویترون ۳۱ ساله که پدر و پسر بودند، روبه‌رو شدند. وقتی معلوم شد که این دو نه به‌خاطر آتش‌سوزی که به‌دلیل اصابت گلوله به قتل رسیده‌اند، تحقیقات آغاز شد و مأموران به پسر ۲۵ ساله خانواده به نام لوئیس که ناپدید شده بود، مشکوک شدند. در ادامه سرنخ‌هایی به‌دست آمد که نشان می‌داد پسر جوان در زمان حادثه در خانه پدرش حضور داشته و احتمالا عامل این جنایت باشد. او دستگیر شد و در بازجویی‌ها به قتل پدر و برادرش اعتراف کرد. متهم گفت: پدرم ثروت زیادی داشت اما چیزی به من نمی‌داد. برای همین نقشه قتل او و برادرم را کشیدم تا همه ثروتش به من برسد. متهم به‌زودی در دادگاه محاکمه می‌شود.

استخدام آدمکش برای قتل فرزند

مادر سنگدل روس که به‌خاطر رفتارهای بد دخترش برای کشتن او آدمکش اجیر کرده بود، به ۱۵ سال زندان محکوم شد. چند ماه پیش، مردی نزد مأموران پلیس شهر چلیابینسک در روسیه رفت و به آنها گفت که زنی به نام سوتلانا با پیشنهاد هزار پوند به او از وی خواسته که دختر ۱۲ ساله‌اش را به قتل برساند. با این اطلاعات مادرسنگدل در خانه‌اش دستگیر شد و در بازجویی‌ها به طراحی نقشه قتل اعتراف کرد و گفت: از دست دخترم خسته شده بودم. مدام با هم جر و بحث می‌کردیم. مشکلاتم با او به جایی رسیده بود که دیگر تحملش را نداشتم. به همین دلیل تصمیم گرفتم از یکی از اقوامم بخواهم تا در ازای پول، دخترم را در رودخانه غرق کند. این زن چند روز پیش در دادگاه محاکمه و به ۱۵ سال زندان محکوم شد.

۲ مرد در جریان نجات پسربچه ۱۲ ساله از غرق‌شدگی جان باختند

فداکاری در دریاچه

گزارش **فتانه احدی** روزنامه‌نگار

پس از غرق شدن یک شناگر حرفه‌ای کرمانشاهی و دوستش در سد قشلاق (وحدت) سنندج، خانواده‌شان هنوز در شوک این حادثه هولناک هستند که ۳ روز پیش برایشان رخ داد؛ مرگ ۲ نفر برای نجات یک کودک.

به گزارش همشهری، پنجشنبه اول خرداد، اعضای چند خانواده که از مدت‌ها قبل با هم دوست بودند، تصمیم گرفتند برای تفریح از کرمانشاه راهی سنندج شوند. مقصد آنها حاشیه سد قشلاق سنندج بود که دریاچه زیبایی دارد و قرار بود آنجا چادر بزنند و شب را کنار دریاچه بگذرانند. آنها پس از چند ساعت رانندگی به محل موردنظرشان رسیدند و چادرها را به پا کردند. هوا نسبتا گرم بود و یکی از آنها به نام آرش ۳۶ ساله تصمیم گرفت به همراه دختر و پسر دوقلویش سوار بر پدل‌بورد به دل دریاچه بزند. آنها وارد آب شدند، اما لحظاتی بعد اتفاق هولناکی رخ داد. کژال مسروری، یکی از افراد حاضر در این حادثه به همشهری می‌گوید: همگی برای تفریح راهی این سفر شده بودیم و هنوز باورم نمی‌شود که چه بر سرمان آمده است.

او می‌گوید: آن روز بعد از اینکه کنار دریاچه چادر زدیم و استراحت کردیم، آرش که شناگری حرفه‌ای بود، پدل‌بورد را برداشت و به همراه دوقلوهایش به‌سوی آب رفت. او بدون تیوپ و طناب پدل که دور مچ پا بسته می‌شود وارد آب شد.

مسروری ادامه می‌دهد: آنها ۳ نفری روی پدل بودند که ناگهان پسر ۱۲ ساله آرش به داخل دریاچه افتاد. او برای نجات پسرش به آب پرید و پسربچه را بالا کشید و شناکنان به سمت ساحل حرکت کرد. در این حین همسرم و برادرش به نام جواد به داخل دریاچه رفتند که به آرش و بچه‌هایش کمک کنند. آرش پسربچه ۱۲ ساله‌اش را به همسرم سپرد اما ناگهان به زیر آب رفت و ناپدید شد. برادر همسرم به نام جواد وقتی این صحنه را دید به کمک آرش رفت اما او هم ناپدید شد. ما در کنار دریاچه این صحنه‌ها را می‌دیدیم و فریاد می‌زدیم و کاری از دست‌مان برنمی‌آمد.

عملیات جست‌وجو

به‌دنبال غرق شدن ۲ مرد جوان در دریاچه ماجرا به آتش‌نشانی گزارش شد و تیم‌های نجات راهی محل حادثه شدند. فرهاد اولیایی، سرپرست تیم غواصی آتش‌نشانی سنندج می‌گوید: ساعت ۴ بعدازظهر در جریان غرق شدن ۲ مرد در دریاچه سد قشلاق قرار گرفتیم و راهی آنجا شدیم و بلافاصله عملیات نجات را آغاز کردیم. این دو نفر در محدوده‌ای به عمق بیش از ۲۰ متر در آب فرو رفته بودند و در این شرایط جست‌وجو در آن محدوده را آغاز کردیم.

اولیایی ادامه می‌دهد: این عملیات تا ساعت ۱۹:۳۰ ادامه داشت که آن زمان توانستیم جواد را پیدا کنیم اما چون هوا تاریک شده بود، دیگر نمی‌توانستیم اقدامی انجام دهیم چون در آب شیرین بعد از عمق ۸ متر تاریکی مطلق است و دیگر نمی‌توانستیم ادامه دهیم. فردای آن روز از صبح عملیات جست‌وجو را آغاز کردیم تا ساعت ۴ بعداز ظهر که پیکر آرش را در عمق ۲۳ متری پیدا کردیم. سرپرست تیم غواصی آتش‌نشانی سنندج با هشدار به مردم اضافه می‌کند: اتفاقی که برای این افراد افتاد در پی یک بی‌احتیاطی و ناآگاهی از موقعیت منطقه بود. وقتی مردم اطراف سدها و دریاچه‌ها را برای تفریح انتخاب می‌کنند نباید بی‌پروا به آب بزنند، چون ممکن است پایان غم‌انگیزی رقم بخورد.

دعوای مرگبار داماد و برادرزن بر سر ۲۰ میلیون تومان

درگیری مرگبار داماد و برادرزن به‌خاطر بدهی ۲۰ میلیون تومانی پایان هولناکی داشت.

به گزارش همشهری، عصر شنبه به قاضی محمدجواد شفیعی، بازپرس جنایی تهران خبر رسید که مردی ۳۰ ساله در جریان یک درگیری به قتل رسیده است.

حادثه در یکی از خیابان‌های یافت‌آباد رخ داده بود و تیم جنایی وقتی در محل جنایت حضور یافت، معلوم شد که این درگیری بین داماد و برادرزن رخ داده است.

تحقیقات نشان می‌داد که داماد جوان مدتی قبل از برادرزنش ۲۰ میلیون تومان قرض گرفته اما دیگر بدهی‌اش را پرداخت نکرده بود. برادرزن چندین بار از وی خواسته بود که بدهی‌اش را تسویه کند اما او امروز و فردا می‌کرد و حاضر نبود بدهی‌اش را پرداخت کند.

همین باعث شده بود بین آنها درگیری رخ دهد که در این درگیری و زد و خورد، داماد بدهکار با میله آهنی به سر برادرزنش کوبید و پا به فرار گذاشت. جوان مجروح نیز توسط شاهدان به بیمارستان انتقال یافت اما به‌دلیل شدت جراحات وارده، جانش را از دست داد.

با این اطلاعات بازپرس پرونده دستور بازداشت قاتل فراری را صادر کرد و کارآگاهان برای دستگیری او جست‌وجو را آغاز کرده‌اند.

داخلی

۳ خواهر بلاگر در دام قاتل خاموش

در حادثه‌ای دردناک، ۳ خواهر بلاگر دچار گازگرفتگی شده و ۲ نفر از آنها جان باختند. این در حالی است که والدین آنها نیز ۱/۵ سال پیش قربانی حادثه‌ای مشابه شده بودند. به گزارش همشهری، عصر شنبه، دختری با پلیس ۱۱۰ تماس گرفت و گفت که برای دوستانش اتفاق بدی رخ داده است. وی توضیح داد: دوستانم ۳ خواهر هستند که در طبقه چهارم آپارتمانی در منطقه گلبرگ زندگی می‌کنند. من با آنها قرار داشتم اما هرچه با آنها تماس می‌گیرم، پاسخ نمی‌دهند.

پس از تماس این دختر، مأموران پلیس به همراه آتش‌نشانان راهی محل زندگی ۳ خواهر شدند. بررسی‌ها نشان می‌داد که در خانه از داخل قفل شده اما کسی در را باز نمی‌کرد. در این شرایط مأموران قفل در را شکستند و پس از ورود با صحنه دردناکی مواجه شدند؛ هر سه خواهر بیهوش روی زمین افتاده بودند؛ خواهر بزرگ‌تر در آشپزخانه، خواهر دومی در سالن پذیرایی و خواهر کوچک‌تر داخل اتاق خواب. بررسی‌ها نشان می‌داد که آنها قربانی گازگرفتگی شده‌اند. خواهر بزرگ‌تر جان باخته بود اما دو نفر دیگر هنوز زنده بودند که به بیمارستان منتقل شدند اما خواهر دوم نیز جانش را از دست داد و حالا تلاش پزشکان برای نجات جان خواهر کوچک‌تر ادامه دارد. همچنین معلوم شد که این سه خواهر که ۲۹ تا ۳۴ ساله بودند پس از مرگ والدینشان، با یکدیگر در این آپارتمان زندگی می‌کردند. آنها بلاگر بودند و در اینستاگرام فالوورهای زیادی داشتند. نکته عجیب اینکه والدین این سه خواهر نیز یک سال و نیم قبل، به‌دلیل گازگرفتگی در خانه‌شان جان باخته بودند. در ادامه و به دستور قاضی محمد جواد شفیعی، بازپرس ویژه قتل تهران تحقیقات برای مشخص کردن علت حادثه آغاز و معلوم شد نقص فنی آبگرمکن باعث گازگرفتگی مرگبار شده است. قربانیان به‌دلیل روشن کردن کولرگازی، تمامی منافذ خانه را بسته بودند و همین باعث انتشار گاز و این حادثه شده بود.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

خبرهایی که نمی‌بینید

مجازاتی که بازدارنده نیست

به‌گفته یک متخصص سلامت دیجیتال، مقررات در کشورمان چندان بازدارنده نیستند و مثلا در بخش فروش پلتفرم‌ها در حوزه دارو، نهایت کاری که انجام شده جریمه ۵ میلیون تومانی بوده! به‌گفته رامین مقدم، بهترین کار توقف اجرای فروش اینترنتی داروست تا طبق ضوابط جدید، دوباره شروع به‌کار کند.

بیماری‌های نگران‌کننده

به‌گفته رئیس پژوهشکده غدد، شیوع چاقی و دیابت و پوکی استخوان نگران‌کننده شده است. این بیماری‌ها جزو شایع‌ترین بیماری‌ها در سراسر جهان نیز به‌حساب می‌آیند. به‌گفته فریدون عزیزی، فقط نزدیک به ۱۵ درصد از افراد بالای ۲۰ سال در کشور به دیابت مبتلا هستند.

طب ایرانی

غذاهای ممنوعه شب امتحان

مدیریت تغذیه، استرس و سبک زندگی در ایام امتحانات، برای دانش‌آموزان و دانشجویان اهمیت بسیاری دارد، اما آیا طب ایرانی در این زمینه توصیه‌هایی دارد که به درد شب‌ها و روزهای امتحانات این گروه‌ها بخورد؟ به‌گفته کارشناسان طب ایرانی، غذاهایی که در بدن خون غلیظ ایجاد می‌کنند، می‌توانند باعث ایجاد استرس بیشتر بین دانش‌آموزان و دانشجویان شوند. لابد می‌پرسید که این غذاها کدام‌ها هستند که در این روزها از مصرف‌شان جلوگیری کنیم؟ ماکارونی و انواع پاستا، فست‌فودها، ترکیبات گوشت گاو و گوساله که در محصولاتی چون سوسیس و کالباس و ... به چشم می‌خورند، همچنین کنسرو و غذاهای سرخ‌کردنی می‌توانند جزو این غذاها باشند که باید این چندروزه خط قرمز دورشان بکشید. از سوی دیگر یادتان باشد که از زیاده‌روی در مصرف برخی مواد غذایی مانند قارچ، عدس، کلم و... هم جلوگیری کنید تا خدای ناکرده گرفتاری‌های جسمانی و روحی در روزهای امتحان در شما ایجاد نکنند.

تغذیه

غذای خوشمزه‌ای که روز جهانی دارد

همبرگر یکی از محبوب‌ترین غذاهای دنیاست؛ به‌طوری که در تقویم جهانی، یک روز برای آن تعیین شده؛ ۲۸ می (۷ خرداد) روز جهانی همبرگر است که نشان می‌دهد این غذای زود آماده‌شو و خوشمزه در تمام دنیا چقدر طرفدار دارد.

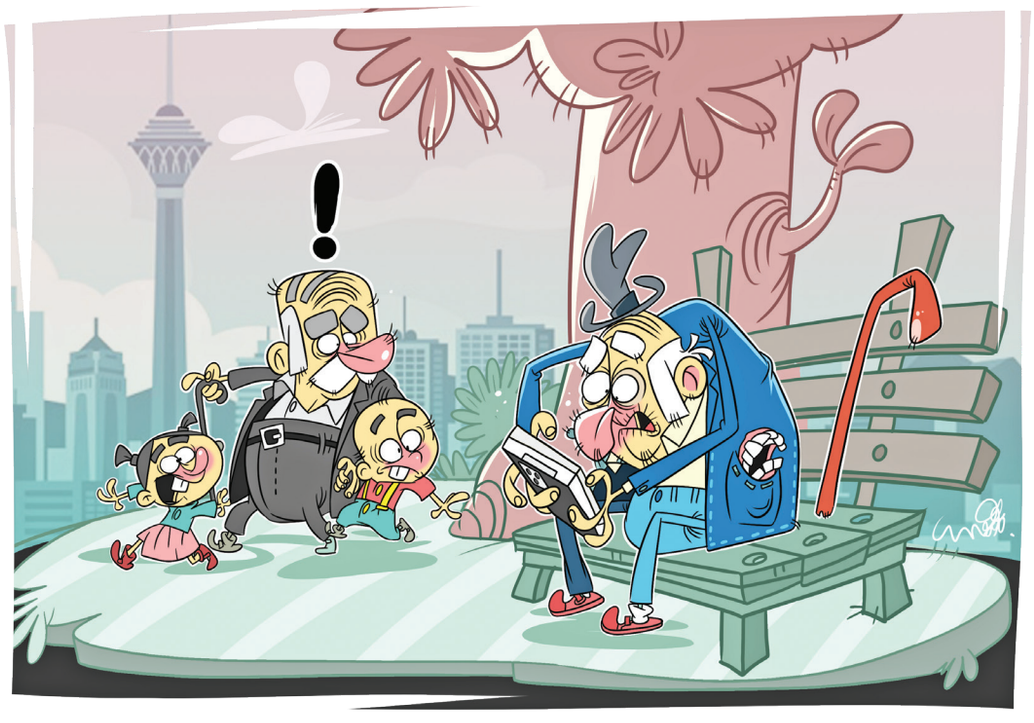
همبرگر از نان، گوشت چرخ‌کرده (معمولاً گوساله)، سبزیجات (کاهو، گوجه‌فرنگی و پیاز) و سس تشکیل شده است. ارزش غذایی آن به کیفیت مواداولیه، روش پخت و افزودنی‌ها بستگی دارد. همبرگرهای سنتی - به‌ویژه در فست‌فودها - اغلب حاوی مقادیر بالای چربی اشباع، سدیم و کالری هستند؛ برای مثال، یک همبرگر بزرگ با پنیر و سس‌های پرچرب می‌تواند بیش از ۵۰۰ کالری، ۳۰ گرم چربی و ۱۰۰۰ میلی‌گرم سدیم داشته باشد. البته همبرگر می‌تواند با انتخاب مواداولیه با کیفیت و روش پخت مناسب، گزینه‌ای متعادل‌تر باشد. مثلا استفاده از گوشت کم‌چرب، نان سبوس‌دار و سبزیجات تازه می‌تواند ارزش غذایی همبرگر را بهتر کند. اضافه کردن فیبر از طریق سبزیجات و کاهش سس‌های پرچرب نیز به سلامت آن کمک می‌کند.

زندگی دیجیتالی به وقت سالمندی

استفاده افراطی سالمندان از موبایل و وسایل دیجیتال عوارض سنگینی دارد

گزارش **پروانه بندپی** روزنامه‌نگار

با افزایش نفوذ تکنولوژی در زندگی روزمره، سالمندان نیز به کاربران فعال گوشی‌های هوشمند، تبلت و شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده‌اند. درحالی که این ابزارها می‌توانند نقش مهمی در کاهش احساس تنهایی ایفا کنند، استفاده بی‌رویه از آنها ممکن است عوارضی برای سالمندان داشته باشد. در این‌باره ماهان منصوری، متخصص حرکات اصلاحی و مشاور طرح‌های ورزش سالمندان نکته‌هایی را با ما در میان گذاشته که بسیار جالب است.



طرح: همشهری / شهرام شیرزادی

دیتاکس دیجیتال چیست

مفهوم «دیتاکس دیجیتال» یا همان پرهیز موقت و آگاهانه از وسایل دیجیتال، در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران سلامت روان و علوم اعصاب قرار گرفته است. مطالعه‌ای جدید در سال ۲۰۲۳ نشان داد که تنها چند روز فاصله گرفتن از تلفن همراه و وسایل دیجیتال می‌تواند باعث اتفاقات مثبتی در سالمندان شود. این وقفه‌های کوتاه می‌تواند مانند یک «ری‌استارت» برای مغز عمل کند و آن را برای پردازش بهتر اطلاعات و تصمیم‌گیری‌های روزمره آماده سازد.

انزوا؛ نتیجه استفاده بی‌رویه از موبایل

فضای مجازی به‌عنوان پلی ارتباطی در زندگی سالمندان نقش مهمی ایفا کرده است؛ به‌ویژه در شرایط پاندمی کووید۱۹. اما با افزایش وابستگی به این فضا، نگرانی‌هایی درباره تأثیرات منفی آن بر سلامت اجتماعی و روانی سالمندان به‌وجود آمده است. یکی از مهم‌ترین این پیامدها، تجربه انزوای اجتماعی به‌رغم حضور مجازی مداوم است.

ماجرای انزوای پنهان

سالمندانی که زمان زیادی را صرف شبکه‌های اجتماعی یا محتوای دیجیتال می‌کنند، ممکن است با کاهش تماس‌های واقعی، احساس بی‌ارتباطی عمیق‌تری را تجربه کنند. این نوع «انزوای پنهان» ابتدا قابل تشخیص نیست، اما به مرور تأثیرات روانی آن نمایان می‌شود.

پژوهش‌ها حاکی از آن است که کاهش زمان استفاده از فضای مجازی می‌تواند از شدت این انزوا بکاهد و حس تعلق اجتماعی را بازگرداند. طراحی کارگاه‌های آموزشی برای سالمندان با هدف آگاهی‌بخشی در مورد مصرف متعادل فناوری، یکی از گام‌های ضروری برای پیشگیری از انزوای تکنولوژیک است.

مرز ارتباط واقعی و غیرواقعی

با درک دقیق‌تری از مرز بین ارتباط واقعی و دیجیتال، می‌توان به سالمندان کمک کرد تا از مزایای فناوری بهره ببرند، بدون آنکه در دام انزوای ناشی از استفاده بی‌رویه از آن گرفتار شوند.

عوارض استفاده افراطی از وسایل ارتباطی الکترونیک در سالمندان

- خستگی ذهنی
- کاهش تمرکز
- اضطراب
- اختلال در کیفیت خواب
- احساس طردشدگی
- انزوا
- افسردگی

سبک زندگی **آرش نهاوندی**؛ روزنامه‌نگار

ظرف‌هایی چه کثیف

چند روزی از روز جهانی ظرف‌های کثیف می‌گذرد، اما مگر ظرف‌های کثیف و نظافت آشپزخانه مقید به روز و تاریخ خاصی است که بخواهیم لزوما در همان موعد مقرر به آن بپردازیم؟ بهداشت آشپزخانه روز و زمان نمی‌شناسد، چرا که بهداشت خانه موکول به بهداشت آشپزخانه است و بخش مهمی از بهداشت آشپزخانه هم بستگی به بهداشت سینک ظرفشویی دارد. همین امر سبب شده در این مطلب به این مسئله بپردازیم که چرا بهتر است قبل از خواب با شستن ظرف‌ها شر آنها را از سر خود کم کنیم.

۱ تمیز کردن ظرف‌ها سخت‌تر خواهد بود

بقایای مواد غذایی که در طول شب روی ظروف باقی می‌مانند می‌توانند خشک و سفت شوند و تمیز کردن و پاک کردن آنها از روی بشقاب در روز بعد را بسیار دشوارتر کنند. به معنای دیگر، چیزی که می‌توانست یک شست‌وشوی سریع باشد، تبدیل به یک جلسه شست‌وشوی طولانی و مرارت‌بار می‌شود.

۲ سینک کثیف‌تر می‌شود

ظروف کثیف، باکتری‌ها و کثیفی را جذب می‌کنند که می‌تواند به سینک شما سرایت کند. با گذشت زمان، این تجمع می‌تواند سینک شما را کثیف و زمینه‌ای برای رشد میکروب‌ها ایجاد کند.

۳ بهداشت آشپزخانه را کاهش می‌دهد

سینک پر از ظروف کثیف محیطی غیربهداشتی ایجاد می‌کند؛ به‌خصوص اگر باقیمانده غذاها باعث جذب حشراتی مانند مورچه، مگس و سوسک شود.

۴ نظم و ترتیب را بر هم می‌زند

یک سینک پر از ظروف می‌تواند کل آشپزخانه شما را به هم بریزد و ناخوشایند جلوه دهد.

۵ بوی بد طولانی‌مدت ایجاد می‌کند

بقایای مواد غذایی که در طول شب روی ظروف باقی می‌مانند می‌توانند بوی نامطبوعی ایجاد کنند که در آشپزخانه شما باقی می‌ماند. این می‌تواند به سرعت ناخوشایند و از بین بردن آن بدون نظافت عمیق سخت‌تر شود.