

قاتلان اجاره‌ای ناکام ماندند

آدمکش‌های اجاره‌ای به تصور اینکه قربانی‌شان به قتل رسیده پیکرش را در پارک چیتگر رها کردند، غافل از اینکه او زنده است و صدای آنها را شنیده. به گزارش همشهری، چند روز قبل در یکی از خیابان‌های تهران، چند مرد نقابدار به سبک فیلم‌های هالیوودی به پسری جوان حمله کردند و با چاقو به جان او افتادند، سپس پیکرنیمه جانش را در صندوق عقب ماشین قرار دادند و ساعتی بعد او را در پارک چیتگر رها کردند. مهاجمان تصور می‌کردند که قربانی‌شان جان باخته، اما او زنده بود و رهگدزی پیدایش کرد و برای درمان به بیمارستان انتقال داد.پسر جوان حدود یک مساه در کما بود و با مرگ دست و پنجه‌نرم می‌کرد تا اینکه به هوش آمد و نزد مأموران پلیس پشت پرده این گروه گانگبری بی‌رحمانه را فاش کرد و مدعی شد که ماجرا زیر سر یکی از دوستان صمیمی‌اش به نام شایان است.

ساعت ۴ میلیاردی

شاکتی توضیح داد: من یک ساعت عتیقه و لوکس داشتم که عقر به‌هایش طلا بود. حدود ۴ میلیارد تومان ارزش داشت و دوست صمیمی‌ام به نام شایان قرار بود آن را بفروشد و پولش را به حسابم واریز کند. او ساعت را فروخت، اما پولم را نمی‌داد. تا اینکه روز حادثه در خیابان هدف حمله چند مرد ناشناس قرار گرفتم. آنها با قمه و چاقو به جانم افتادند و مرا تا یک‌قدمی مرگ بردند. زمانی که داشتند مرا در پارک رها می‌کردند، صدای یکی از آنها را شنیدم که گفت به خاطر یک ساعت قاتل شدیم. آنجا بود که فهمیدم ماجرا زیر سر دوستم شایان است.به دستور قاضی محسن اختیاری، باز پرس جنایی تهران تحقیقات ادامه یافت و هر سه مهاجم دستگیر شدند. آنها در تمام این مدت تصور می‌کردند که شاکتی به قتل رسیده است. یکی از مهاجمان گفت: شایان به ما دستور گروه گانگبری داد و ما هم به خاطر رفاقت قبول کردیم. به ما گفت که با شاکتی بر سر یک ساعت قدیمی اختلاف دارد و خواست او را از سر راهش برداریم. ما هم که نقشه را اجرا می‌کردیم، فکر می‌کردیم کارش تمام شده تا اینکه بعد از دستگیری متوجه شدیم او زنده مانده است.تحقیقات در این پرونده برای دستگیری شایان ادامه دارد.

منابع پنهان چربی‌های بد

انتخاب خوراکی‌هایی با برچسب «کم‌چرب» یا «سبک» دلیل محکمی برای حفظ سلامت نیست و گاهی فقط آزمایش نشان می‌دهد که کلسترول بدن LDL در حال افزایش است.یکی از دلایل این وضعیت برخی چربی‌های اشباع‌شده و ترانس هستند که در معرض دید نیستند؛ چربی‌هایی که از طریق میان‌وعده‌های فزآوری شده، محصولات پخته‌شده، روغن‌های پخت‌وپز، چاشنی‌ها، وعده‌های غذایی بسته‌بندی‌شده و... وارد بدن می‌شوند. این چربی‌های بد پنهان‌رامی‌توانند در شیرینی‌ها و محصولات پخته‌بسته‌بندی‌شده، غذاهای سرخ‌شده و فست‌فود، گوشت‌های فزآوری شده، وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های آماده یا بسته‌بندی‌شده، برخی لبنیات و غذاهای حاوی لبنیات، همچنین شکلات، شیرینی و دسرهای کرای جست‌وجو کنید.خوراکی‌هایی مثل بیسکویت‌ها، مافین‌ها، کیک‌ها، دونات‌ها، کورسان‌ها، سوسیس و هات‌دگ و حتی پیتزاهای منجمد، نودل‌های فوری، سوپ‌های بسته‌بندی‌شده، چیپس و اسنک، شیر پرچرب، خامه، بستنی، سس‌های خنماهی، پنیر و کره، نوشیدنی‌قهوه خنماهی، میلک‌شیک یا دسرهای لذیذ و همچنین شکلات تخته‌ای و دسرهای کرای.

چطور بی‌خواب نشویم؟

بی‌خوابی یا خواب ناکافی ناشی از عادت‌هایی است که شما در زندگی دارید. براساس اعلام مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) ۹۷٪ ساعت خواب در شب توصیه می‌شود و کمتر از این مقدار خواب ناکافی است. به همین دلیل بهتر است برخی رهاکارها را برای داشتن خواب بهتر در نظر بگیرید تا بی‌خوابی سلامت جسمی و روانی و عملکرد شغلی‌تان را تحت تأثیر قرار ندهد. اول اینکه حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب از دستگاه‌های دیجیتال جدا شوید. در اتاق نسبتا سرد و کاملا تاریک بخوابید. ورزش با رفغ مه مغزی خواب را عمیق‌تر می‌کند به شرط اینکه بیش از ۳ ساعت قبل از خواب انجام شود. چرت زدن یا مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار بعد از ساعت ۴ بعدازظهر هم می‌تواند خوابیدن را شب را دشوارتر کند. اگر نمی‌توانید بخوابید مطالعه کنید، حرکات کششی انجام دهید یا به موسیقی گوش دهید. وقتی احساس خستگی کردید به رختخواب برگردید.

نوزاد ۶ ماهه قربانی قاتل خاموش شد

مسمومیت با گاز منوکسیدکربن در همدان حادثه تلخی رقم زد و موجب جان‌باختن نوزادی ۶ ماهه شد. در جریان این حادثه اعضای یک خانواده شامل پدر، مادر، ۲ دختر و یک نوزاد پسر ۶ ماهه که در منزل دچار مسمومیت شده بودند به مرکز درمانی منتقل شدند، اما نوزاد ۶ ماهه بر اثر شدت مسمومیت جان باخت.



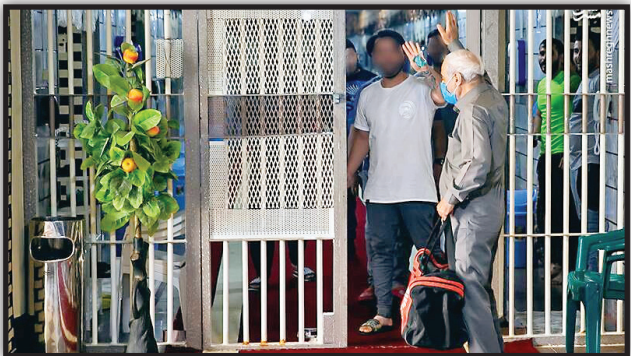
مأمور جلب، فرشته نجات زن بدهکار شد

مأمور پلیس که حکم جلب زن بدهکاری را در اختیار داشت وقتی متوجه بیماری او شد به جای بازداشتش بدهی او را پرداخت کرد. این مأمور پلیس که ستوان دوم زهرا فتاحی نام دارد و از کارکنان انتظامی شهرستان ایوان است با اطلاع از وضعیت نامساعد مالی و بیماری زن بدهکار، مانع رفتن او به زندان شد.



زوج کرچی لبخند را مهمان خانه صدها زندانی کردند

نجات ۱۰۰ محکوم به قصاص در کارنامه زوج خیر



فغانه احدی | روزنامه نگار | گزارش

صعب‌العلاج و در این مسیر شریک اشک‌ها و لبخندهای خانواده‌های زیادی شده‌اند. نه اهل مصاحبه‌اند و نه دلشان می‌خواهد شناسایی شوند و سابقه شروع کار‌های خیرشان به قبل از دهه ۸۰ می‌رسد. این گزارش ماجرای زندگی برخی از زندانیانی است که به کمک این زوج خیر از زندان آزاد شده و زندگی تازه‌ای در پیش گرفته‌اند؛ زندانیانی که زوج خیر خیلی از آنها را حتی از نزدیک هم ندیده‌اند و وقتی در جریان پرونده‌شان قرار گرفته‌اند، برای آزادی آنها دست‌به‌کار شده‌اند.

مرد فراموش‌شده

بیشتر زندانیانی که زوج خیر به کمک آنها رفته‌اند، کسانی هستند که از سوی سازمان زندان‌ها یا ستاد دیه به آنها معرفی شده‌اند، یعنی زندانیانی که پرونده‌شان نشان می‌دهد مجرم با قفله نیستند و به‌خاطر یک‌اشتباه سر از زندان درآورده‌اند. یکی از آنها مردی بود که به جرم قتل ۲۰ سال در زندان به سر می‌برد و دیگر همه او را فراموش کرده بودند. زوج خیر نام او را در فراخوانی که برای آزادی زندانیان منتشر شده بود، دیدند و بلافاصله برای کمک به وی اقدام کردند. مرد محکوم به قصاص که ۲۰ سال پیش به‌خاطر عصبانیت و در یک درگیری مرگب جنایت‌شده بود، با کمک این زوج توانست از خانواده مقتول رضایت بگیرد و با پرداخت دیه آزاد شود. آقا و خانم نیکوکار حتی بعد از آزادی برای او و خانواده‌اش خانه‌ای با وسایل زندگی مهیا کردند تا به سال‌ها زندگی سختش پایان دهد.

مرد بدهکار

مرد جوان وقتی به‌دلیل ناتوانی در پرداخت بدهی به زندان افتاد، تصورش را هم نمی‌کرد که زندگی‌اش تا مرز نابودی پیش برود. او بیش از ۱۶ سال در زندان بود و در همان سال‌های اولیه همسرش را بر اثر گازگرفتگی از دست داد و از آن سال دختر ۷ ساله‌اش در نبود پدر در خانه اقوام نگهداری می‌شد و او روزها را به امید در آغوش کشیدن دوباره دخترش به شب می‌رساند. مرد بدهکار که حالا فردی میانسال شده بود، در زندان اوین به‌سر می‌برد تا اینکه به همت زوج نیکوکار پس از ۱۶ سال آزاد شد. او وقتی به خانه برگشت دخترش دانشجو شده بود.

زن زندانی با کودک شیرخواره

زن ۲۰ ساله که به‌خاطر سرقت یک جفت گوشواره از طلافر وشی به رد مال و یک‌سال زندان محکوم شده بود، از دیگر افرادی است که از سوی زوج نیکوکار از بند رها شدند. او که هنگام دستگیری باردار بود، پسرش را در زندان به دنیا آورد و کودکش نیز بسا او در میان زنان زندانی زندگی می‌کرد. نام این زن به زوج البرزی داده شد و آنها نیز با پرداخت بدهی‌اش باعث آزادی‌او شدند.

سال‌ها کار خیر

زوج خیر در طول سال‌ها فعالیت موفق شده‌اند هزار و ۳۱۴ زندانی جرائم مالی و غیرمرد را از حبس آزاد کنند و ۱۱۰ مرد محکوم به مرگ را از قصاص نجات دهند. اما در کنار آن در حوزه‌های دیگر نیز قدم برداشته‌اند. کمک به آسیب‌دیدگان جنگ ۱۲ روزه، تهیه غذا برای ۶۰۰ بی‌خانمان و کارتن‌خواب در شب‌های ماه رمضان، حمایت از ۱۱۰ خانواده یتیم بی‌سرپرست، تهیه غذای هیئت‌ها، تأمین هزینه درمان نیازمندان، کمک به مؤسسات خیریه و... از دیگر اقدامات این زوج خیر البرزی است.

سیگارهای الکترونیکی، موج جدید اعتیاد

سازمان جهانی بهداشت در گزارشی تازه خود اعلام کرده بیش از ۱۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان از سیگار الکترونیکی استفاده می‌کنند و موج جدیدی از اعتیاد به نیکوتین به راه افتاده است. این محصولات با عنوان کاهش آسیب به بازار عرضه می‌شوند، اما در واقع کودکان را زودتر به نیکوتین معتاد می‌کنند.

چقدر پروتئین بخوریم خطرناک نیست؟

برخی افراد به دریافت پروتئین روزانه از طریق غذا، مکمل‌ها و انواع پودرهای صنعتی توجه دارند. اما آیا واقعا بدن به میزان زیادی پروتئین نیاز دارد؟ کوروش جعفریان، متخصص تغذیه درباره نیاز کلی بدن به پروتئین به همشهری می‌گوید: «زمان تولد نیاز بدن به پروتئین بالاست و با افزایش سن این نیاز کمتر می‌شود. این نیاز در دوره کودکی ۲٫۲ گرم به ازای هر کیلوگرم است و در میانسالی به کمتر از یک گرم در هر کیلوگرم می‌رسد.»

جعفریان درباره نیاز ورزشکاران به پروتئین هم بیان می‌کند: «آنها نسبت به نوع ورزشی که انجام می‌دهند، نیاز به پروتئین متفاوتی دارند. ورزشکاران استقامتی در رشته‌های دوومیدانی، فوتبال و بسکتبال بین ۱٫۲ تا ۱٫۸ گرم پروتئین در هر کیلوگرم نیاز دارند. اما برای ورزشکاران قدرتی که ورزش‌هایی مانند بدنسازی انجام می‌دهند معمولا ۲ گرم پروتئین به ازای هر یک کیلوگرم توصیه می‌شود. گروه خاصی از ورزشکاران هم به‌دنبال شکل‌گیری عضلاتشان هستند تا در مسابقات شرکت کنند که نیازشان به پروتئین بیشتر خواهد بود. برای این افراد ما حتی سهیم پروتئین را به ۲٫۳ گرم در ازای هر کیلوگرم وزن افزایش می‌دهیم.»

آسیب‌های پروتئین

این متخصص تغذیه درباره آسیب‌های سوء مصرف پروتئین هم توضیح می‌دهد: «صرف پروتئین در درازمدت می‌تواند آسیب‌زا باشد چون آب بدن را دفع و بار کلیه و کبد را زیاد می‌کند. مسیر متابولیسم فرد را هم تغییر می‌دهد و به‌جای اینکه انرژی خود را از کربوهیدرات دریافت کند، پروتئین را منبع قرار می‌دهد. مصرف پروتئین اضافه هم باعث ابتلا به کبد چرب در افراد می‌شود و سلامت‌شان را مورد تهدید قرار می‌دهد.»

چقدر و چطور؟

جعفریان درباره نحوه تجویز پروتئین به افراد عنوان می‌کند: «برای تجویز پروتئین باید ارزیابی دقیقی از نیازهای بدن فرد داشته باشیم و بدانیم سابقه تمرینی او چیست و با چه شدتی تمرین می‌کند. ما متناسب با این ارزیابی پروتئین مورد نیاز بدن فرد را تجویز می‌کنیم. در آن زمان یک برنامه غذایی برای او تدوین می‌شود که تمام پروتئین مورد نیاز بدنش را از طریق غذا دریافت کند. اما در موارد معدودی افراد نمی‌توانند پروتئین را از طریق غذا دریافت کنند که در این صورت تجویز مکمل داریم. البته مکمل‌های می‌توانند حاوی استروئید و پروهورمون باشند که به فرد آسیب می‌زند.



نیمی از زایمان‌ها سزارین است

چرا استقبال از زایمان طبیعی کم است؟

پروانه پندپی | روزنامه‌نگار | درحالی‌که برخی کشورهای توسعه یافته آمار سزارین را به

زیر ۱۰ درصد رسانده‌اند و هر سال قدم‌های بلندتری به سمت زایمان‌های طبیعی بدون درد برمی‌دارند، در کشور ما آمار زایمان‌های سزارین حدود ۵۵ درصد گزارش شده است. علاوه بر این، متخصصان هشدار می‌دهند سزارین اصلا روش مناسب و مفیدی برای زایمان نیست و فقط زمانی مناسب است که یک علت یا مشکل پزشکی وجود داشته باشد و زن باردار نتواند به شکل طبیعی نوزاد خود را به دنیا بیاورد.

دلیل محبوبیت سزارین در ایران

اما چرا آمار سزارین در کشور ما این قدر بالاست؟ مهم‌ترین دلیلی که کارشناسان و مسئولان حوزه سلامت برای بی‌میلی زنان باردار مطرح می‌کنند نبود امکانات زایمان طبیعی بدون درد در بیمارستان‌هاست.

دکتر اعظم موسوی، جراح و متخصص زنان و زایمان در گفت‌وگو با همشهری می‌گوید: در کشورهای دیگر زایمان‌های متنوعی مثل زایمان در آب، با هیپنوتیزم یا زایمان فیزیولوژیک به‌صورت گسترده در دسترس زنان است و اتاق‌های آرامش هم برای زایمان وجود دارد، اما در ایران این خدمات تنها به‌صورت محدود و پراکنده در چند بیمارستان ارائه می‌شود. این موضوع مورد تأکید مادران باردار نیز است. خیلی از مادران باردار معتقدند در بیمارستان‌های دولتی ایران نه تنها اتاق آرامشی برای زنان باردار در کار نیست، بلکه گاهی کادر درمان اتاق عمل بسیار بداخلاق و بدرفتارند و همین مسئله تأثیر زیادی در ترس زنان از زایمان طبیعی دارد.

یکی دیگر از دلایل کمتر دیده‌شده اما بسیار مؤثر در ترس زنان ایرانی از زایمان طبیعی، نقل تجربه‌های منفی از اطرافیان و نزدیکان است. این مسئله در غیاب آموزش علمی و آگاهی‌رسانی دقیق باعث شکل‌گیری تصویر ذهنی غلط و ترسناک از زایمان طبیعی در ذهن زنان می‌شود.

تولد در تاریخ‌های لاچگری

به گفته کارشناسان، غیر از بی‌میلی زنان ایرانی به انجام زایمان طبیعی توصیه و تأکید خود پزشکان هم به افزایش آمار سزارین دامن زده است. سود مالی سزارین و زمان قابل برنامهریزی آن باعث می‌شود که در بسیاری از موارد به توصیه پزشک، سزارین برای زایمان انتخاب‌شود که اغلب ضرورتی هم ندارد. علاوه بر این، چند سالی است که زایمان در تاریخ‌های لاچگری رایج و مد شده و خیلی از والدین اصرار دارند فرزند خود را در تاریخ‌های رند سال مثل ۰۴/۰۴/۰۴، ۰۴/۰۵/۰۴ و... به دنیا بیاورند و این کار جز با سزارین امکان‌پذیر نیست.

لگن زنان ایرانی کوچک‌تر است

دلیل دیگر بی‌میلی زنان ایرانی به زایمان طبیعی که کمتر به آن پرداخته می‌شود تفاوت آناتومی لگن زنان ایرانی با زنان دیگر کشورهاست. دکتر موسوی در این باره می‌گوید: برخی زنان مثل زنان افغان از نظر ساختار بدنی اصطلاحا خوش‌زا هستند اما در زنان ایرانی نه تنها فیزیولوژی متفاوتی وجود دارد، بلکه کم‌ترگی و افزایش وزن در دوران بارداری هم بر سختی زایمان طبیعی تأثیرگذار است. این متخصص زنان در ادامه می‌گوید: آگاهی دادن مستمر به زنان باردار و دوری از اجبار نقش مهمی در افزایش آمار زایمان طبیعی دارد.