

#### آموزش

#### کلاهبرداری به بهانه ثبت‌نام خودرو



معاون اجتماعی پلیس فتا فراجا از شگرذ جدید کلاهبرداران به بهانه ثبت نام خرید خودرو و خیبر داد. به گزارش همشهری، سرگرد چواد مختار رضایی گفت: همزمان با آغاز ثبت نام خرید خودروهای داخلی

و خارجی، فعالیت مجرمان در فضای مجازی افزایش یافته است. آنها با درج آگهی ثبت‌نام خودرو، کاربران را به صفحات جعلی هدایت می‌کنند که تنها هدفشان سرقت اطلاعات بانکی و خالی کردن حساب آنهاست. وی افزود: شهروندان باید برای ثبت‌نام خودرو تنها به سایت‌های رسمی شرکت‌های خودروساز مراجعه کنند و از وارد کردن اطلاعات شخصی یا مالی در سایت‌های غیرمعتبر خودداری کنند.

#### ترند روز

#### جزئیات خودکشی تبعه سوئیس در زندان سمنان

تبعه سوئوسی که به جرم جاسوسی دستگیر شده بود، در زندان سمنان خودکشی کرد. به گزارش همشهری، رئیس کل دادگستری سمنان گفت: صبح پنجشنبه یک تبعه سوئوسی در محل نگهداری‌اش در زندان سمنان خودکشی کرد. حجت‌الاسلام اکبری ادامه داد: این فرد به جرم جاسوسی توسط نهادهای امنیتی دستگیر شده بود و اسناد و مدارک این موضوع نیز وجود دارد و پرونده وی در حال بررسی و رسیدگی بود. وی در یک سوئیت به همراه یک زندانی دیگر نگهداری می‌شد که صبح پنجشنبه از هم‌بندی‌اش خواست که از بوفه زندان برای وی مواد غذایی تهیه کند. او وقتی در سوئیت تنها شد خودکشی کرد و مسئولان زندان بلافاصله برای نجات این فرد وارد عمل می‌شوند، اما تلاش‌ها برای نجات وی به نتیجه نرسید. وی تأکید کرد: مستندات محل نگهداری این فرد بررسی شده و طبق مستندات، خودکشی محرز است.

#### هشدار کارشناس

#### در مصرف لبنیات سنتی احتیاط کنید

براساس اعلام وزارت بهداشت طبق آمار ثبت‌شده در سال ۱۴۰۳، روند ابتلا به تب مالت هم در حال افزایش است. بیماری باکتریایی که در دام‌هایی مانند گوسفند وجود دارد و به طرق مختلف از جمله مصرف لبنیات سنتی آلوده به انسان‌ها منتقل می‌شود. محمدرضا شیرزادی، رئیس اداره پیشگیری و کنترل بیماری‌های قابل انتقال از طریق دام به انسان وزارت بهداشت در این‌باره به چند نکته اشاره کرد ده است که در ادامه می‌خوانید.

#### علامت و عوارض بیماری

**حالت حاد:** تب ناگهانی و احساس بدن درد  
**حالت تب‌دار حاد:** عوارض موضعی مانند تورم مفاصل  
**حالت مزمن:** شامل تب، سرفه، درد مفاصل، کمر درد و سایر علائم

#### شیوع جهانی بیماری

در کشورهای اروپایی، غرب آمریکا، استرالیا و کانادا به دلیل واکسیناسیون مناسب شیوع بیماری کم است اما در مدیترانه، آسیا، آفریقا و جنوب و مرکز آسیا شیوع بیشتری دارد.

#### آمار ابتلا در جهان و ایران

در گذشته پیش‌بینی می‌شد سالانه حدود ۵۰۰ هزار مورد تب مالت در دنیا رخ دهد، اما اکنون این تعداد به حدود ۱.۵ تا ۲ میلیون نفر در سال رسیده است. تعداد مبتلایان در ایران در گذشته، کمتر از ۱۵ هزار نفر بود، اما سال گذشته ۲۳۶.۲۱ بیمار شناسایی شدند و از ابتدای امسال تاکنون حدود ۱۸ هزار ابتلا گزارش شده است. میزان بروز بیماری تب مالت در ایران در سطح ملی حدود ۲۵ در هر ۱۰۰ هزار نفر است، اما در برخی مناطق، مانند لرستان، این رقم به ۸۷ مورد در ۱۰۰ هزار نفر می‌رسد.

#### افراد در معرض خطر

کسانی که به مناطق روستایی سفر می‌کنند، افرادی که دام‌ها تماس دارند و کسانی که به شکل مرتب از فرآورده‌های لبنی سنتی مصرف می‌کنند در معرض ابتلا به بیماری تب مالت قرار دارند.

#### آمار فوت

میزان مرگ‌ومیر ناشی از تب مالت معمولاً کمتر از یک درصد است اما نباید باعث کم‌توجهی به بیماری شود. عدم تشخیص به‌موقع، می‌تواند منجر به عوارض جدی مانند ابتلا به بیماری‌های دریچه‌ای قلب، اختلالات عصبی، چرک در ستون مهره‌ها و فرنگی استخوان‌های ستون فقرات شود.

#### تصادف مینی‌بوس دانش‌آموزان با وانت

تصادف مینی‌بوس دانش‌آموزان شهرستان شادگان در خوزستان با یک وانت ۱۰ نفر مصدوم برجا گذاشت. این حادثه صبح پنجشنبه در محور آبادان به اهواز رخ داد و مصدومان که دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه بودند با حضور نیروهای اورژانس به مراکز درمانی آبادان و شادگان منتقل شدند.

#### حادثه

#### شهادت مأمور مرزبانی در میرجاوه

در جریان درگیری مرزبانان سیستان و بلوچستان با قاچاقچیان مسلح، یکی از مرزبانان به شهادت رسید. این حادثه سحرگاه پنجشنبه رخ داد و در جریان این درگیری سرگرد قائم و کیلی ملاشاهی به شهادت رسید و قاچاقچیان با به‌جا گذاشتن بیش از ۴۰۰ کیلوگرم مواد افیونی گریختند.

#### انتظامی

#### بسته خبری خارجی

#### مرگ طراح

#### «پیتزا اگیت» به‌دست پلیس



مردی که به‌عنوان طراح تئوری توطئه «پیتزا اگیت» شناخته می‌شد، توسط پلیس کارولینا شمالی کشته شد. به گزارش‌ای بی‌بی‌سی، ساعت ۱۰ شب ۴ ژانویه به وقت محلی، پلیس کارولینای شمالی به یک خودروی خاکستری مشکوک شد و دستور ایست داد. پس از توقف خودرو، زمانی که مأموران در ماشین راباز کردند، راننده را دیدند که سلاحش را به طرف آنها نشانه رفته بود. به همین دلیل از او خواستند سلاحش را روی زمین بگذارد اما او به هشدار آنها توجهی نکرد و زمانی که قصد شلیک داشت، افسران پلیس به او شلیک کردند. این مرد به بیمارستان منتقل شد اما پس از ۲ روز جانش را از دست داد. این مرد که پلیس هویت او را ادگار مایسون ولش معرفی کرده در سال ۲۰۱۶، ایمیل شخصی رئیس ستاد انتخاباتی هیلاری کلینتون را هک کرد و او را به قاچاق انسان و ارتباط جنسی با کودکان متهم کرده بود. او همچنین اعلام کرده بود که هواداران هیلاری جلسات مهم خود را در رستوران‌ها برگزار می‌کنند که یکی از آنها یک پیتزا فروشی در واشنگتن دی سی بود. او همان سال به اتهام نشر اکاذیب و حمل سلاح غیرمجاز و مهمات به ۴ سال زندان محکوم شده بود.

#### حمله چکشی

دستگیری دختر ۲۲ساله کرای که با چکش به دانشجویان دانشگاهی در ژاپن حمله کرده بود از دیگر خبرهای مهم حوادث رسانه‌های دنیا در روز گذشته بود. این دختر کرای که پلیس ناشی را فاش نکرده، روز گذشته پس از اینکه از سوی تعدادی از دانشجویان دانشگاهی در حومه توکیو نادیده گرفته شده بود، عصبانی شد و با یک چکش به آنها حمل کرد. در حمله دختر دانشجو انفجر مچ‌روح شدند و با حضور پلیس، مهاجم دستگیر شد. مجروحان به بیمارستان منتقل شدند و گفته شده که حال هیچ‌یک از آنها وخیم نیست.

#### تغذیه

#### ۵ خوراکی برای سلامت کلیه‌ها

برای حمایت از عملکرد کلیه‌ها، کاهش التهاب و جلوگیری از آسیب به آنها از غذاهای فوق مناسب کلیه در رژیم غذایی خود به‌ویژه در شب استفاده کنید. درباره چند خوراکی مفید و سالم برای کلیه‌ها در ادامه بخوانید.

■ **چغندر:** محتوای بالای فیبر در این گیاه می‌تواند به هضم غذا، پاکسازی بدن و سم‌زدایی کلیه‌ها کمک کند. می‌توانید چغندر را به سالاد یا سوپ زمستانی اضافه کنید.

■ **سیب زمینی شیرین:** این گیاه سرشار از ویتامین‌های A و C، فیبر و پتاسیم است، سطح قند خون را تثبیت و از فشار خون سالم حمایت می‌کند.

■ **سیب:** خواص ضدالتهابی آلپسین موجود در این گیاه، فشار خون و کلسترول را کاهش می‌دهد و از کلیه‌ها محافظت می‌کند.

■ **اسفناج:** این گیاه سرشار از آهن، منیزیم و بسیاری از مواد مغذی است و اگر در مقادیر محدود مصرف شود، برای سلامت کلیه‌ها مفید است.

#### طب ایرانی

### عوارض مصرف بی‌رویه زنجبیل

یکی از گیاهان دارویی که از قدیم در بین ایرانی‌ها محبوبیت داشته و مصارف دارویی زیادی هم دارد، زنجبیل است. تقویت سیستم ایمنی، کاهش قند خون، کاهش فشار خون و خاصیت ضدالتهابی از مهم‌ترین خواص زنجبیل است. بسیاری از مردم تصور می‌کنند این گیاه را هر اندازه که خواستند، می‌توانند میل کنند اما به تأکید پزشکان طب سنتی زیاده‌روی در مصرف زنجبیل عوارض زیادی هم دارد. ازجمله تحریک معده و مشکلات گوارشی، افت شدید قند خون، افزایش خطر خونریزی، تداخل دارویی خطرناک و اختلال در دوران بارداری. روشنگر مکی‌ری‌نژاد، متخصص طب ایرانی در این رابطه به همشهری می‌گوید: «زنجبیل حرارت زیادی دارد و افراد با طبع گرم باید محدودیت مصرف داشته باشند. همچنین می‌تواند با برخی داروهای شیمیایی تداخل مصرف داشته باشد. بنابراین پیش از مصرف این گیاه حتما با پزشک مشورت کنید.»

#### مکث

با حضور مأموران و نیروهای اورژانس در محل، معلوم شد مرد داخل گونی، هنوز زنده است و نفس می‌کشد. او به سرعت به بیمارستان منتقل شد، اما معاینات نشان می‌داد که به کما رفته است. از آنجا که او زمان زیادی داخل گونی بود و ضربه‌های شدیدی به سرش وارد شده بود، پزشکان اعلام کردند که احتمال زنده ماندن وی بسیار کم است؛ با این حال وی به بخش مراقبت‌های ویژه انتقال یافت و پس از گذشت ۲ هفته به طرز معجزه‌آسایی به زندگی برگشت و به هوش آمد. هنوز هویت او معلوم نبود و پلیس نمی‌دانست که چه بلایی بر سر این مرد آمده و در این شرایط مأموران باید منتظر می‌ماندند تا او هوشیاری‌اش را به دست آورد.

### اعتراف

گفته‌های مرد مغازه‌دار نشان می‌داد که مینا و مهران ۲ سارق حرفه‌ای هستند و مأموران به تحقیق از آنها پرداختند و به این ترتیب اسرار سرقت‌های سریالی آنها فاش شد. زن جوان در اعتراف‌اش گفت: چند ماه پیش در یاتوق خلافکاران و موادفروشان بامهران آشنا شدم. شوهر سابقم جیب‌بر بود و پس از دستگیری به زندان محکوم شد و من هم غیابی طلاق گرفتم، اما جایی برای زندگی نداشتم. شوهر سابقم مرا معذبه به شیشه کرده بود و زمانی‌که برای خرید مواد به یاتوق موادفروشان رفته بودم با مهران آشنا شدم. او به من کمک کرد و جایی برای خوابیدن در اختیارم قرار داد و بعد از آن هم خواست که با او راهی سرقت شوم. ماقبل از نیمه‌شب به عنوان مشتری وارد مغازه‌ها می‌شدیم و مهران بادعوی صوری و ضرب و شتم مغازه‌دارها، دست به سرقت مواد خوراکی و پول می‌زد. در آخرین سرقت هم وارد یک سوپرمارکت شدیم که در آنجا مهران با میله آهنی به سر مغازه‌دار کوبید و بعد چون فکر می‌کردیم که او به قتل رسیده است، جسدش را داخل گونی گذاشتیم و در سطل زباله رها کردیم، اما خوشبختانه او زنده مانده و ما از اتهام قتل گریخته‌ایم.

با اعترافات این زن و مرد، هر دوی آنها بازداشت شدند و تحقیقات تکمیلی در این پرونده ادامه دارد.



#### ۲درصد ابتلا به ویروس چینی در بهار۱۴۰۳

قباد مرادی، سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت؛ ویروس متاپنوموویروس در کشور چین، جزو ۲۱ عامل عفونت‌های تنفسی است که همه‌ساله در کشور بررسی می‌شود. در برخی ماه‌های سال ازجمله اردیبهشت۱۴۰۳ مواردی از این ویروس را داشتیم که ۲درصد از ویروس‌های در گردش در کشور بود.

# مردان؛ جنس ضعیف‌تر

درس‌های سلامت که مردان می‌توانند از زنان بگیرند

#### علی ملانکه

روزنامه‌نگار

هنگامی که موضوع سلامت مطرح است، زنان بسیاری از کارها را بهتر از مردان انجام می‌دهند. به گزارش webMD، گرچه ممکن است از لحاظ بیولوژیکی مردان جنس قوی‌تر به‌نظر برسند، یعنی جثه بزرگ‌تر و توده عضلانی حجیم‌تری داشته باشند یا سریع‌تر بدوند یا چیزها را به فاصله دور‌تری پرت کنند، هنگامی که موضوع سلامت مطرح است، مردان جنس ضعیف‌ترند؛ اما مردان می‌توانند با درس گرفتن از زنان سلامت‌شان را بهبود بخشند و در اینجا به مواردی از این درس‌ها اشاره می‌کنیم.

#### بیشتر بخوابید

زنان معمولاً بیشتر از مردان می‌خوابند. بسیاری از افراد حداقل ۸ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند. هم زنان و هم مردان به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. برای کمک به خوابیدن‌تان، اتاق خواب‌تان باید تاریک و خنک باشد و وسایلی مانند تلفن، کامپیوتر و تلویزیون را به بخش دیگری از خانه انتقال دهید.

#### بارفقای‌تان همراه شوید

دور هم جمع‌شدن با دوستان به هر دلیلی می‌تواند چند سالی به عمر شما اضافه کند. زنان تمایل دارند دوستان بیشتری داشته باشند؛ گروهی از دوستان که بتوانند از مصاحبت‌شان لذت ببرند.

#### عادت‌های بد را ترک کنید

درصد سیگاری‌ها در میان مردان بیشتر از زنان است. چه روزانه چند بسته سیگار می‌کشید و چه هر چند روز یک‌بار سیگاری دود می‌کنید، زمان آن رسیده است که با پزشک‌تان در مورد ترک آن صحبت کنید.

#### به تغذیه توجه کنید

جایزه غذاخوردن سالم‌تر هم به زنان می‌رسد. مردان گوشت بیشتری می‌خورند، اما زنان میوه و سبزی و مغزهای خوراکی بیشتری مصرف می‌کنند.

#### دست‌های‌تان را بشویید

زنان بیشتر از مردان دست‌های خود را می‌شویند. این اقدام باعث می‌شود میکروب‌های بیماری‌زا وارد بدن‌تان نشوند.

#### مراجعه مداوم به پزشک

مردان تقریباً دو برابر زنان احتمال دارد که بگویند در یک سال گذشته نزد پزشک نرفته‌اند.