

حوادث

معمای مرگ مرموز دختر جوان

گیلان امروز– همزمان با مرگ مرموز دختر جوان در یکی از محله‌های پایتخت، قضات دادگاه کیفری استان تهران، برای رازگشایی از معمای مرگ قربانی، چند شاهد حادثه را به دادگاه فرا خواندند.

به گزارش خبر آنلاین شامگاه بیستم خرداد سال ۹۳ به دنبال اعلام خبر مرگ دختر جوانی در جریان درگیری چند دختر و پسر، بازپرس کشیک ویژه قتل و تیم جنایی در محل حادثه حاضر شدند. در تحقیقات میدانی مشخص شد دختر جوان در جریان نزاع ناگهانی دچار ایست قلبی شده و جان سپرده است.

این درحالی بود که چند تن از شاهدان حادثه، پسر جوانی به نام «محمدحسین» را عامل مرگ دخترک جوان معرفی کردند. بنابراین با دستور بازپرس جنایی، «محمدحسین» دستگیر و تحت بازجویی قرار گرفت. اما او در چندین مرحله مرحله بازجویی، اتهامش را نپذیرفت. ولی با توجه به شهادت حاضران در صحنه درگیری، او به عنوان تنها متهم مرگ دختر جوان شناخته شد.

در جلسه رسیدگی به این پرونده اولیای دم، پسر جوان را عامل قتل تنها دخترشان دانسته و برایش قصاص خواستند.

سپس متهم به شرح روز واقعه پرداخت و گفت: «من و سارا دو ماهی بود که دوست شده بودیم. او با من درد دل می‌کرد و از جدایی پدر و مادرش بسیار ناراحت بود. روز حادثه هم به من زنگ زد و گفت: دوستانتش را به خانه‌شان دعوت کرده و از من هم خواست به آنجا بروم. من هم با یکی دیگر از دوستانم به نام «تینا» به آنجا رفتم. اما دقایقی نگذشته بود که «سارا» و «تینا» با هم دعوا کردند. چرا که «سارا» از دوستی «تینا» با من ناراحت بود. بعد از این درگیری من و تینا به سرعت از خانه‌شان بیرون آمدیم. کمی بعد با تینا در خیابان بودیم که یکی از دوستانم زنگ زد و خبر داد مقابل خانه «سارا» درگیری شدیدی پیش آمده است. ما هم خیلی سریع به آنجا رفتیم. وقتی رسیدیم با صحنه نزاع روبه‌رو شدیم. ناگهان متوجه شدم «سارا» بی‌حال روی زمین افتاده و ما هم از صحنه فرار کردیم که بعد متوجه مرگ سارا شدیم.»

پس از این اظهارات قضات شعبه پنجم – باقر بابایی و تولیت – با توجه به ابهامات موجود در پرونده، چند شاهد حادثه و طرفین در گیری مرگبار را به دادگاه احضار کردند.

●●●●●

کیف‌قاپی که دختر جوان را زیر چرخ‌های کامیون انداخت،به جرم خود اعتراف کرد

گیلان امروز– صبح روز هشتم آبان سال گذشته، جسد یک دختر در بلوار ارتش واقع در شمال شرق تهران پیدا شد و تیم جنایی را به محل حادثه کشاند.

به گزارش خبر آنلاین در جریان تحقیقات بازپرس مرادی از شعبه دوم دادرسی جنایی تهران و تیم جنایی مشخص شد دختر ۳۶ ساله در تصادف عجیب با کامیون کشته شده است. از آنجا که راننده کامیون از محل گریخته بود، با بررسی دوربین‌های مدارسته شماره پلاکش بدست آمد و راننده خیلی زود دستگیر شد.

اما مرد میانسال در جریان تحقیقات مدعی شد عامل مرگ دختر، یک جوان موتورسوار بوده است. او به بازپرس جنایی گفت: «وقتی از بلوار ارتش می‌گذشتم در نزدیکی دوربین‌گردان، جوان موتورسواری را دیدم سعی داشت یک دختر کیف بردارد. من دوربین‌گردان را دور زده بودم که همان موقع موتورسوار دختر جوان را هل داد و او را جلوی کامیونم روی زمین انداخت که با کامیون برخورد کرد و این اتفاق درست در نقطه کور اتفاق افتاد.

پس از بررسی‌های تخصصی مشخص شد، راننده کامیون حقیقت را بیان کرده است. بدین ترتیب با قرار وثیقه آزاد شد و تلاش برای یافتن موتورسوار فراری ادامه یافت.

تجسس در این‌خصوص ادامه داشت تا اینکه کارآگاهان پایگاه یکم پلیس آگاهی، موتورسوار جوانی را به اتهام سرقت بازداشت کرده و پس از تحقیقات به زندان منتقل کردند.

در ادامه با توجه به شباهت شرگرد سرقت‌های متهم دستگیر شده –رضا – و شرگرد متهم پرونده مرگ دختر جوان، رضا برای تحقیق در این‌باره به شعبه دوم بازپرسی دادرسی جنایی تهران منتقل شد.

او سرانجام در بازجویی‌های فنی لب به اعتراف گشود و راز تصادف مرگبار را فاش کرد. متهم به بازپرس «مرادی» گفت: چند وقتی است که بدون گواهینامه یا موتور کیف‌قاپی می‌کنم. روز حادثه در حال عبور از بلوار ارتش بودم که ناگهان دختر جوانی را دیدم. به سمتش رفتم تا کیفش را بقیالم اما او مقاومت کرد که ناخوسته با هم درگیر شدیم و دختر جوان لباسم را گرفت تا اجازه ندهد کیفش را بزدم همان موقع کامیونی از دوربین‌گردان گذشت و به طرفم آمد. مطمئن بودم اگر از دست دختر جوان فرار نمی‌کردم، ممکن بود با آن تصادف کنم. به همین دلیل با حرکتی سریع خودم را از دستش نجات دادم اما دختر جوان تعادلش را از دست داد و با کامیون برخورد کرد.

●●●●●

گره‌گور در پرونده قتل دلخراش معلم‌فیزیک

گیلان امروز– تحقیقات برای دستگیری عاملان قتل معلم فیزیک شیرازی همچنان ادامه دارد.

به گزارش خبر آنلاین در مرداد ماه سال جاری شکراله نجفی، دبیر فیزیک در شیراز از سوی چند کارگر افغان به قتل رسید. این حادثه زمانی رخ داد که نجفی به خانه در حال ساختش در شیراز رفته بود که از سوی چند تبعه افغان که کارگران ساختمان بودند به قتل رسید و جسدش در چاه انداخته شد.

در حالی که چند روز از این معلم خبری نبود و جست و جوها برای پیدا کردن او بی نتیجه مانده بود، پلیس با چند سگ به اطراف محل های تردد و خانه او رفتند و جسد او را در چاه این ساختمان کشف کردند.

با کشف جسد نجفی، مشخص شد که کارگران افغانستانی ساختمان او را به قتل رسانده و پس از انداختن جنازه در چاه، روی آن علف و سیمان ریخته شد.
آنها عابریانک این معلم را نیز به سرقت برده و پول های حساب او را سرقت کرده بودند. تحقیقات از کارگران ساختمان ادامه دارد و جنازه وی به پزشکی قانونی شیراز منتقل شد. پس از قتل این معلم پرونده ای تشکیل و تحقیقات برای دستگیری عاملان این جنایت آغاز شد.
در حالی که چند ماه از وقوع این جنایت می گذرد تلاشها برای دستگیری عاملان این جنایت همچنان ادامه دارد.

گیلان امروز– اگر در زندگی کار یا قانونی اشتباه خشمگینتان می کند کارهایی

هست که می توانید با انجامشان در کوتاه ترین زمان ممکن خود را کنترل کنید.

به گزارش سلامت نیوز،اگر از چیزی مانند قوانین کاری یا عدالت عمومی عصبانی هستید، کاری برایش انجام دهید.

■ به بالش ها مشت نزدیک

مشت زدن به بالش، دیوار و یا هر چیزی را به خاطر اینکه خشمگین هستید کنار بگذارید. بر خلاف باور عموم این واکنش های شایع خشمتان را کم نمی کند، بلکه تحقیقات نشان داده چنین واکنش هایی تنها خصومت را افزایش می دهد. خشمگین شدن به خاطر چیزهای کوچک می تواند به شدت خطر حمله قلبی تان را افزایش دهد.

■ سه نفس عمیق بکشید

وقتی عصبانی می شوید، بدن دچار تنش می شود. نفس عمیق کشیدن به کاهش خشم داخلی کمک می کند. پس در حالی که تنها روی تنفس خود متمرکز می شوید سه مرتبه آرام نفس عمیق بکشید.

■ خشم خود را درک کنید

مانند یک کارآگاه باشید موقعیت، افراد، و مناسبت هایی که خشمتان را تحریک می کنند را شناسایی کنید. همین که از آنها آگاه شدید، سعی کنید در صورت امکان از آنها پرهیز کنید. اگر نمی توانستید دوری کنید، حداقل می توانید پیش بینی شان کنید، پس فرصت بیشتری برای آماده سازی خود دارید و می توانید تاثیر منفی آنها را کاهش دهید.

■ کنترل را از دست ندهید

هرکسی کنترلش را از دست بدهد، باخته. وقتی کنترلتان را از دست می دهید و از کوره در می روید برای همه شبیه به آدم بده می شوید، مهم هم نیست تقصیرکار واقعی چه کسی است. برای اینکه

در کنترل خشم خود بهتر شوید، صحنه ای را تصور کنید که عصبانی می شوید و سپس چندین بار مرورش کنید، هر بار خود را تصور کنید که واکنشی متفاوت نشان می دهید. با این کار در واقع واکنش های متفاوت را تمرین می کنید و به خود انتخاب های جدیدی می دهید. دفعه بعد که نزدیک بود کنترلتان را روی خشم از دست بدهید، قبل از هر کاری این تمرین را انجام دهید.

■ به پیاده روی بروید

وقتی واقعا عصبانی می شوید، از منبعی که باعث خشمتان شده دور شوید. به یک پیاده روی ۵ دقیقه ای بروید تا کمی هوای تازه بخورید، و یا کار دیگری بکنید که باعث آرام شدنتان شود. اگر گیر کردن در ترافیک باعث خشمتان شده، برای خود آهنگ پخش کنید و یا صدای رادیو را بالا ببرید و خودتان هم با آن بخوانید. هدف از این کار ایجاد یک راه فرار روانی و فیزیکی از وضعیت تحریک کننده است.

■ این را تصور کنید!

یک علامت توقف بزرگ و قرمز رنگ را در ذهن خود تصور کنید و یا یک مچ بند مخصوص داشته باشید که هنگام مصابیت به آن نگاه کنید، سپس چند دقیقه به مشکل پیش آمده نگاه کنید، از خود بپرسید آیا ارزشش را دارد که با از کوره در رفتن انرژی خود را هدر دهید؟

■ نشانه ها را بشناسید

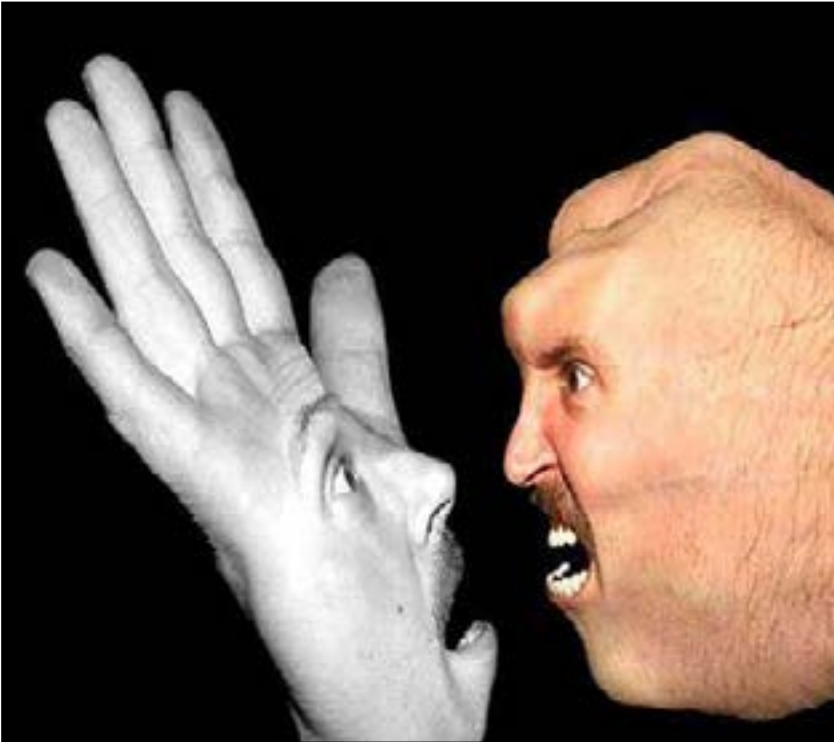
نشانه های شخصی خود را که از خشمگین شدنتان خبر می دهند شناسایی کنید. بعضی ممکن است انگشتانشان را مشت کنند، به لرزه در بیایند، قرمز شوند و یا عرق کنند. سپس قبل از اینکه خشم کنترل را بدست بگیرد یک نفس عمیق بکشید تا آرامشان بازگردد. اگر درباره نشانه های خطر خشمگین شدن خود تردید دارید، از یک دوست یا عضو خانواده کمک بگیرید، آنها می دانند!

{اجتماعی}

راهکارهایی جهت کنترل خشم در کوتاهترین زمان

■ این روتین را امتحان کنید

زمانی را به کنترل کردن خود بگذارنید. این روتین در آرام کردن کودکان جواب داده و روی بزرگسالان نیز کار می کند. اما چطور انجامش دهید: هر جایی که دوست دارید بنشینید سرتان را بالا بگیرید و در آرامش باشید (روی میل، زمین، صندلی و غیره). پای خود را صاف روی زمین و جلوی خود قرار دهید. کف دستها را به طرف پایین بکشید و آرام روی پاها بگذارید. مطمئن شوید آرنج هایتان به صورت طبیعی عقب و پسییده به پهلوها باشند. شانه ها را رها کنید طوری که



عضله اطراف آنها به جای تنش داشتن سفت شود. از راه بینی نفستان را عمیقا به طرف داخل بکشید و از دهان خارج کنید تا به بدنتان کمک نمایید در این حالت آرام شود. پلک ها را آرام ببندید و به نفس کشیدن ادامه دهید. این روتین تنها سه دقیقه در روز وقتتان را می گیرد.

■ موقعیت را با خنده خنثی کنید

وقتی با یکی از اعضای خانواده که عصبانی است مواجه هستید، راهی پیدا کنید که او را به خنده وادارید. برای مثال سریع از خود عکسی بگیرید که در آن با حالت خنده داری پشیمانی خود را نشان می دهید، و برای او بفرستید یا نشانش دهید. و یا با او شروع به رقصدینی مسخره کنید، یا می توانید در بشقاب غذایی یک هدیه مخفی کنید. هدف این است که با یکدیگر کاری شاد و خنده آور انجام دهید. این کار نه تنها موقعیت خشم را خنثی می کند، بلکه به همه یاد آور می شود که شما همیشه در کنار هم خواهید ماند و عشق و بخشش همچنان بینتان جریان دارد.

■ درک کنید که چگونه به جلو بروید

به خاطر داشته باشید که خشم یک پیام رسان حقیقی است. بنابراین از خود بپرسید در حال حاضر واقعا چه چیزی شما را آزار می دهد. از خشم به عنوان یک نشانه ساده برای اینکه چیزی باید و می تواند در زندگی تان عوض شود یا بهبود پیدا کند استفاده کنید.

■ خشم خود را نشان ندهید

این را به خاطر داشته باشید که نشان دادن خشم برایتان هیچ چیزی به ارمغان نخواهد داشت و فقط اطرافیان را هم خشمگین می کند یا می ترساند. خشم وسیله انضباطی ، ارتباطی، و یا سلاحی احساسی نیست. خشم حالت احساسی، شخصی است که نشان دهنده یک مشکل اساسی است. پس هرگز به خود اجازه

سال شانزدهم/ شماره ۴۴۶۷

ندهید از خشم به عنوان یک سلاح استفاده کنید، مخصوصا برای فرزندانتان. این خشم مشکل شماس‌ت نه آنها.

■ تایمر بگذارید

وقتی خشمگین هستید، به ساعت خود نگاه کنید. قبل از انجام هر کاری اجازه دهید ثانیه شمار دو مرتبه دور بزند. در طول این مدت می توانید فکر کنید و عکس العملی مناسب تر از خود نشان دهید. بعلاوه وقتی به گذر زمان نگاه می کنید به نوعی در حال تمرین تمرکز حواس نیز هستید.

■ نامه یا ایمیل بخشش بنویسید

حتی لازم نیست این نامه را ارسال کنید. تنها نوشتن چنین نامه ای بار خشمی که حمل می کنید را سبک می کند. اگر می خواهید زندگی یا رابطه با کسی که نامه را به او مینویسید ادامه دهید پس ارسالش بکنید. در یک تحقیق محققان مشاهده کردند وقتی افراد از شخصی عصبانی شوند فشار خون، ضربان قلب و تنش عضلانی شان بالا می رود، اما همین افراد وقتی از آنها خواسته شد فرد مورد نظر را در تصورشان ببخشند – فقط تصور بخشش! – محققان مشاهده کردند فشار خود و دیگر موارد به شکل قابل توجهی کاهش پیدا کرده است.

■ همدلی را در آغوش بگیرید

همدلی یعنی به درون ذهن و احساس فردی دیگر بروید تا کاملا تجربه شخصی او را درک کنید. این کار را به طرق بی شماری می توانید انجام دهید: موقعیت را از ذهن فردی دیگر تصور کنید، داستان را از نقطه نظر شخصی دیگر بنویسید تا جای آنها نیز قرار گرفته باشید.

■ خود را با کودکان مقایسه کنید

وقتی از والدین خود خشمگین هستید، به کودکان خود فکر کنید. وقتی به سن شما برسند دوست دارید چه حسی نسبت به شما داشته باشند؟ نمی خواهید آنها درک کنند که شما هرآنچه در توانتان است را انجام می دهید؟ سپس خواهید فهمید که خشمتان کمتر شده است.

■ این حقایق مهم را بدانید

برخی حقایق مهم درباره مردم در بدانید: بسیاری از افراد با این عقیده کاری می کنند که کارشان درست است. بسیاری از افراد مخرب، پلید یا زیر آب زن نیستند. بسیاری از افراد از آنچه نشان می دهند بیشترحساس و آسیب پذیر هستند. بسیاری از افراد نمی توانند درست قضاوت کنند که واکنششان چگونه می تواند روی اطرافیان تاثیر بگذارد. به عبارت دیگر، ما نه بدجنس هستیم نه قدیس، همه ما انسانیم – برای شاد، سالم و داشتن زندگی معنا دار در این دنیا پیچیده مبارزه می کنیم، حتی افرادی که باعث خشمتمان می شوند. وقتی چنین تفرکی در ذهنتان باشد بخشیدن هم ساده تر می شود.

■ بدانید که مردم شایعه درست می کنند

درک کنید که شخصی، جایی در حال شایعه گفتن درباره شماست، این کاربست که معمولا مردم انجام می دهند، اما این را هم بدانید که این حرف ها نمی توانند تاثیری روی زندگی تان داشته باشند.

■ درباره خشم خود صحبت کنید

صحبت کردن درباره خشم یعنی خالی کردن خود پیش یک دوست، کسی که بی طرفانه به حرف های شما گوش دهد و بتواند کمکتان کند از این موقعیت خارج شوید. حتی می توانید به جایی بروید که کسی نباشد و در این باره با خود بلند صحبت کنید.

منبع: سلامت نیوز

چه رابطه ای بین انواع بیماری ها و سکسکه وجود دارد؟

ش ر آن خلاص شد، اما گاهی در درمان سکسکه داروهایی مثل لارگارتین، هالوپریدول و باکلوفن تجویز می‌شود. اگر سکسکه با این روش‌ها درمان نشود، در موارد بسیار محدود، عصب فرنیک را بی‌حس می‌کنیم تا سکسکه قطع شود.

■ استرس و سکسکه

شاید تعجب کنید، اما یکی از دلایل مهم سکسکه، استرس است. متخصصان براین باورند که وقتی در شرایط استرس‌زا قرار می‌گیرید و مضطرب می‌شوید، دو عصب مهم بدن به نام عصب فرنیک و عصب واگ تحریک می‌شوند و شما را وادار به سکسکه می‌کنند. در بعضی فیلم‌های ترسناک مطرح دنیا هم این سوزه مورد استفاده قرار گرفته و سکسکه یکی از شخصیت‌ها در یکی از صحنه‌های ترسناک، باعث لو رفتن محل اختفای او شده و مرگش را رقم زده است. اگر جزو افرادی هستید که در شرایط استرس‌زا سکسکه می‌کنید نگران نباشید چون آدامس جویدن، نوشیدن یک لیوان آب، نفس عمیق کشیدن و تلقین‌های ذهنی برای رسیدن به آرامش کمک می‌کند تا سکسکه سراغ‌تان نیاید یا خیلی زود و در عرض چند ثانیه قطع شود.

■ کی به پزشک مراجعه کنیم ؟

به گفته دکتر دریانی در شرایطی که سکسکه بعد از دو تا سه روز به خودی‌خود درمان نمی‌شود و فرد مدت‌ها با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کند و روند طبیعی زندگی‌اش مختل می‌شود، باید به پزشک مراجعه کند و با انجام معاینات مختلف مثل آندوسکوپی، ام‌آر‌آی و سی‌تی اسکن، علت اصلی سکسکه‌های مداوم و مقاوم مشخص و درمان مناسب برای بیمار تجویز شود. در صورتی که زیاد سکسکه می‌کنید، این موضوع را جدی بگیرید و با یک پزشک مشورت کنید. در این میان نباید فراموش کنیم همه افراد در طول عمر خود سکسکه‌های کوتاه‌مدت را تجربه می‌کنند و به کمک روش‌های ساده‌ای می‌توان از

■ همیشه پای سیستم گوارشی در میان نیست

■ گروه‌بندی سکسکه‌ها

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟

■ چرا سکسکه می‌کنیم؟