

حوادث

دستگیری اخاذمامورنما

گیلان امروز – فرمانده انتظامی شه‌ریار از دستگیری اخاذ مامور نمادر این شهرستان خبر داد.

به گزارش مهر، سرهنگ فریدون مکرمی اصل گفت: در پی شکایت‌های متعدد شهروندان از فردی که با لباس نیروی انتظامی در سطح شهر تحت عناوین مختلف اقدام به اخاذی می کرد، بررسی موضوع در دستور کار ماموران انتظامی قرار گرفت. فرمانده انتظامی شهرستان شه‌ریار افزود: ماموران انتظامی با انجام اقدامات اطلاعاتی و بازبینی دوربین های مداربسته صحنه های جرم موفق به شناسایی چهره فرد مامورنما شدند.

وی اضافه کرد:پس از شناسایی چهره متهم ماموران وی را در مخفیگاهش دستگیر کرده و در بازرسی بدنی از وی یک قبضه سلاح کمری قلابی و یک تیغه چاقو کشف شد. مکرمی اصل در ادامه بیان داشت: متهم در تحقیقات و بازرجویی های تخصصی پلیس به بزه خود اعتراف کرد،که پس از تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضائی شد.

.....

کشف ۲۵ کیلو طلای قاچاق از مرد ویلچر نشین

گیلان امروز– مردی در فرودگاه اصلی بنگلادش که وانمود می کرد مشکل جسمی دارد و روی ویلچر نشسته و ۲۵ کیلوگرم طلای قاچاق را زیر شلوار و اطراف پاهایش پنهان کرده بود دستگیر شد. به گزارش ایسنا، ماموران گمرک فرودگاه زمانی به «جمیل اختر» شک کردند که متوجه شدند وی تنها در سال جاری ۱۳ بار به خارج از بنگلادش سفر کرده است. چند روز پیش نیز ماموران بنگلادشی شش کیلوگرم طلا را که در توالت هواپیمای جاسازی شده بود کشف کردند. در طول سه سال گذشته حدود ۱.۵ تن طلای قاچاق در فرودگاه‌های بنگلادش کشف و ضبط شده است. شبکه قاچاق طلا در بنگلادش را هم‌انداران هواپیمای، خدمه زمینی و همچنین نیروهای امنیتی فساد مستقر در فرودگاه‌ها تشکیل می‌دهند. مقصد طلای قاچاق از بنگلادش به خارج از این کشور، بزرگ‌ترین مصرف‌کننده طلای جهان، هند است. کشوری که از طلای وارداتی مالیات بالایی اخذ می‌کند.

.....

قتل بر سر گوشی تلفن همراه

گیلان امروز–جانشین فرمانده انتظامی استان هرمزگان از وقوع قتل به‌دلیل سرقت گوشی تلفن‌همراه و دستگیری قاتل در بندرعباس خبر داد. به گزارش ایلنا، علی‌اصغر خرم‌روی درباره حادثه بیان داشت: در پی دریافت خبری مبنی بر یک فقره قتل در حوزه کلانتری ۱۱ شهرستان بندرعباس مراتب در دستور کار قرار گرفت. با هماهنگی با مقام قضایی از محل بازرسی و با بررسی آثار موجود درمحل، جسد واقع در اطراف منزلی ویلایی شناسایی و کشف شد. این مقام انتظامی تصریح کرد: ماموران در بررسی از منزل دو فرد را که اعتیاد شدیدی به مواد مخدر داشتند دستگیر که فردی به نا «ع-ت» بیان کرد متوفی به‌دلیل مصرف مواد مخدر به منزل اینجانب تردد داشت. دو شب قبل بعد از مصرف مواد مخدر خوابید و دیگر بلند نشد و من از ترس او را داخل فرش قرار دادم و به بیرون از منزل منتقل کردم. سرهنگ خرم‌روی افزود: با توجه به تناقض گویی‌های متهم و استفاده از فنون بازرجویی و شگردهای خاص پلیسی و مواجهه با دلایل و مدارک موجود، متهم لب به‌اعتراف گشود و به‌قتل اعتراف کرد. جانشین فرمانده انتظامی استان ادعان داشت: متهم در بازرجویی‌ها دامه داد مقتول طبق معمول برای مصرف مواد مخدر به منزل اینجانب آمده بود که پس از مصرف مواد مخدر به‌دلیل اینکه گوشی موبایلم را سرقت کرده بود با هم بحث و جدل کردیم که در نهایت با استفاده از یک عدد چوب دستی که از قبل در اتاقم داشتم تعداد چهار ضربه به سرش کوبیدم که از بینی‌اش خون جاری شد و زمین افتاد. متهم بیان داشت: از ترس درب منزل را بسته و به بیرون رفتم. چند ساعت بعد که برگشتم مشاهده کردم بدنش خشک و فوت کرده به‌همین دلیل اواخر شب با یکی از دوستانم جسد وی را داخل فرش پیچیده و پس از قرار دادن روی نردبان او را به داخل کوچهای در همان محل انتقال دادیم. در ادامه با توجه به‌اعترافات متهم دستگیر شده‌در یک عملیات ضربتی متهم دیگر بنام «غ-ف» دستگیر شدند.

.....

حریق در ساختمان وزارت نفت

گیلان امروز – سخنگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران جزئیات حریق رخ داده در ساختمان وزارت نفت را تشریح و اعلام کرد که این یک مورد حریق جزئی بوده است. سیدجلال ملکی در گفت‌وگو با ایسنا، در این باره گفت: حوالی ساعت ۱۰ صبح دوشنبه وقوع حریق در یکی از ساختمان‌های اداری در خیابان حافظ به سامانه ۱۲۵ اطلاع داده شد که در پی آن عوامل آتش‌نشانی از سوی ستاد فرماندهی به محل اعزام شده و مشاهده کردند چند قطعه کارت‌ن و مقوا در این ساختمان دچار حریق شده است. وی با بیان اینکه این حریق جزئی بوده و ابعاد گسترده‌ای نداشت، گفت: اما با توجه به دود برخاسته از این حریق، سیستم اطفای حریق ساختمان روشن شده و در پی این غبار غلیظی که برای اطفای حریق از سوی این دستگاه پخش شده بود، طبقه اول را فرا گرفت. سخنگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران با بیان اینکه انتشار غبار برای اطفای حریق سبب تشدید شایعه حریق گسترده در این ساختمان شد افزود: این در حالی است که شعله‌های آتش خاموش شده و هیچ خسارتی به ساختمان و بخش‌های مختلف آن وارد نشد و طبیعتا این حادثه مورد مصدوم و فوتی نداشت‌است.

.....

یک کشته و یک مصدوم در انفجار معدن

گیلان امروز–سرپرست سازمان اورژانس کشور از انفجار معدن زغال سنگ دیزین با ۲کشته و مصدوم خبر داد. پیرحسین کولیوند در گفت‌وگو با خبرنگار ایلنا درباره این حادثه اظهار کرد: در باگزارش انفجار معدن زغال سنگ در جستان –جاده لایج– روستای دیزین کلاا – معدن کاردار بلافاصله یک دستگاه آمبولانس به محل حادثه اعزام شد. او ادامه داد: این حادثه منجر به مصدومیت ۲نفر شد که یک مصدوم در اثر سوختگی شدید فوت شده که حدودا ۲۲ ساله و مجهول الهویه (افغانی) بود و یک مصدوم دیگر اقای باقر ۲۱ ساله، سوختگی بالای ۶۰ درصد داشته‌است وی گفت: هر دو مصدوم با آمبولانس ۱۱۵ به بیمارستان امام نور منتقل شدند.

{اجتماعی}

موهای شما می تواند نشان دهنده اختلالات جسمانی باشد

۱۰۰تار مو از سر جدا می شود حتی اگر فکر میکنید ریزش موی سرتان روزانه بیش از این مقدار است، به خاطر داشته باشید که سر شما حداقل ۱۰۰ فولیکول مو را حمل می کند.

بنابراین جمع کردن یک مشت مو از روی برس یا در حمام بدون ایجاد تغییر قابل مشاهده در ظاهر موها نمی تواند نگران کننده باشد. بدلیل اینکه



۱۰۰هزار تار موی سر در فازهای مختلف رویش قرار دارند، حتی اگر چند تار از آنها ریخت تعدادی زیادی تار موی جایگزین آنها می شود

کاهش ریزش مو

در صورت داشتن فقر آهن یا پروتئین، بی تردید ریزش شدید مو را تجربه خواهید کرد زیرا تغذیه بد بدن را مجبور به نگهداری کردن و ذخیره سازی پروتئین میکند و همین امر باعث توقف رشد مو میشود و در حالیکه موی سر میریزد و جایگزین برای آن وجود ندارد و بعد از گذشت چند ماه فرد شاهد کاهش چشمگیر موی سر می شود.

بیماری تیروئید(کم کار یا پر کار)نیز در کاهش حجم مو موثر است و اگر بتوان بیماری را به طرز صحیحی کنترل کرد رویش مجدد مو، کمبود قبلی را جبران می کند.

طاسی

از دست دادن موی سر میتواند نشانه این باشد که در اثر عوامل ارثی و ژنتیکی

گیلان امروز–شما می توانید سلامت موهای خود را از روی جلا و براق بودنشان و هم چنین و از نبودن آن تشخیص دهید. در برخی مواقع مشکلات موها نشان دهنده ی نوعی اختلال جسمی در بدن شما می باشد. با ما همراه باشید برای اشاره به این نشانه ها...

سفید شدن ناگهانی مو

همه داستان وحشتناکی راجع به این که یک نفر بعد از شنیدن یا تجربه کردن حادثه ای دلخراش به طور ناگهانی موهایش سفید شده شنیده ایم.اما نباید راجع به این حقیقت نگران بود زیرا این اتفاق به این سادگی رخ نمی دهد تنها دلیل خاکستری شدن موهای سر کم شدن تدریجی ملاتین موجود در ریشه مو است هیچ اتفاق بیو لوژی نمی تواند رنگدانه ها را از ساقه مو مستقیما حذف کند. اما یک شوک عاطفی یا فیزیکی میتواند باعث ایجاد تغییر در شکل مو شود. بیماری یا استرس می تواند موهای در حال رشد را در فاز ساکن قرار دهد و بعد از گذشت چند ماه میریزد بنابراین اگر موهای مشکلی ریخت و موهای سفید باقی ماند باعث می شود که به طور ناگهانی موها خاکستری شود.

خاکستری شدن موها

بعضی افراد در سن ۲۰سالگی یا به طور کلی زودتر از موقع تارهای خاکستری سیمی و زبری در لابه لای موهای خود کشف میکنند. در حالیکه بقیه افراد رنگ مشکی موی خود را تا سن ۴۰سال حفظ می کنند. این البته ربطی به سلامتی یا عدم سلامتی شما ندارد. بلکه بیشتر جنبه ژنتیکی و ارثی دارد. بنابراین اگر موهای والدین شما سریع خاکستری شده این اتفاق برای شما نیز خواهد افتاد. اما موهایی که رنگدانه خود را از دست نداده اند به موازات افزایش سن و کاهش ملاتین در ریشه به خاکستری می گراید این اتفاق در بین سفید پوستان با سرعت بیشتری رخ می دهد.

ریزش جدی مو

دیدن انبوهی از تارهای مو روی برس بعد از شانه کردن موها نمی تواند لزوما هشار دهنده باشد یا دلیلی برای عدم سلامتی. چون به طور نرمال روزانه

چگونه مثل عقاب تیزبین شویم



دژنراسیون ماکولا نیز درمانی وجود ندارد اما برای کمک به بینایی تان در آینده این تغییرات غذایی در برنامه تان ضروری است.

۱- اسید چرب های امگا ۳

این اسید چرب های ضروری می توانند از دژنراسیون ماکولا پیشگیری کنند و همچنین به تخلیه مایعات از چشمتان که موجب بالا رفتن فشار روی چشم می شوند کمک کنند. مواردی که می توانید با مصرفشان مقدار زیادی اسید چرب امگا ۳ دریافت کنید:

مکمل های روغن ماهی

سالمون یا تن

سبزیجاتی که برگ های سبز تیره دارند

بذر کتان و روغن بذر کتان

گردو

۲- ویتامین A

ویتامین A آنتی اکسیدانی است که نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن، کمک به سطح چشم تا سدی موثر در برابر باکتری ها و ویروس ها باشد، دارد. ویتامین A به پیشگیری و یا کند کردن روند دژنراسیون ماکولا

فرد گرایش به طاسی دارد یا میتواند دلیل داشتن مشکلی بزرگتر باشد. تاسی ارثی از نظر پزشک به عنوان ریزش موی اندروژنیک شناخته می شود.۱۳٪ از مردان را تحت تاثیر قرار میدهد ریزش مو به طور عمومی از تاج سر شروع می شود و ثابت است.

ریزش موی منطقه ای، یک نوع بیماری خود ایمنی است که میتواند منجر به قطعه ای تاسی در سر یا از دست دادن کل موهای سر و بدن شود دلیل این بیماری شناخته نشده اما از نظر پزشکی بعضی زمینه های ارثی موثر است.

تولید مواد پوسته پوسته و ورقه ورقه

شوره سر یا پوسته پوسته شدن یکی از بیماری های مو است که به درستی شناخته نشده است اغلب افراداین اختلال را به دلیل خشکی پوست سر می دانند و سعی می کنند با استفاده از مواد مرطوب کننده این نقص را بر طرف کنند.

شوره یک نام رایج برای التهاب پوست چرب است یک وضعیت التهابی پوست سر که باعث قرمزی و شوره زدن منطقه ای از پوست می شود که سرشار از غدد چربی است

سایر مشکلات پوستی مثل پسوزیاریس یا اگزما نیز می تواند این وضعیت را ایجاد کند که در این حالت پوست قرمز می شود و فرد احساس خارش در سر می کند به اضافه اینکه شوره سر نیز ایجاد می شود. در هر شرایط بهترین درمان استفاده از شامپو های ویژه یا درمان پوست سر است.

موهای خشک و شکننده و خرد

با مصرف رنگ های شیمیایی یا ثابت کردن ششوار بر روی سر در هر صبح می توان آسیب های جدی به مو زد.این موارد باعث میشود که کوتیکول مو از بین رفته و موی سر کاملا در معرض آسیب قرار گیرد.

بافتن سفت و سخت مو یا بستن مو به شکل دم اسبی می تواند فشار را زیاد کرده و منجر به شکستن مو شود یا حتی ایجاد نقطه های تاس در سر شود تغذیه نا صحیح نیز می تواند باعث ایجاد موی نا سالم شود بدون داشتن رژیم پروتئینی لازم و کافی مو به اندازه کافی قوی و ارتجاعی نخواهد بود .

اسیدهای چرب ضروری (موجود در مکمل های روغن ماهی و دانه های بزرگ) نقش موثری درایجاد موهای سالم، درخشان و قوی دارد. منبع: سلامتی

خشک کمک می کند. این موارد را به برنامه غذایی خود اضافه کنید:

هویج

طاسی

سیب زمینی شیرین

کلم یا اسفناج

لبنیات

۳- ویتامین C

ویتامین C به بدن کمک می کند تا بافت های هم بندمان کلاژن را تشکیل دهد که در قرنیه چشم پیدا می شوند. تحقیقات نشان داده ویتامین C می تواند از بروز آب مروارید و از دست دادن بینایی به خاطر دژنراسیون ماکولا پیش گیری کند. این موارد را می توانید به سادگی وارد برنامه روزانه خود کنید:

مرکبات (پرتقال، گریپ فروت)

فلفل دلمه ای های قرمز، زرد و نارنجی

کلم – کلم بروکسل

توت فرنگی، تمشک و یا بلوبری

۴- کربوهیدرات های پیچیده غیر فرآوری شده

استفاده از برنامه غذایی با شاخص گلیسمی بالا می تواند باعث افزایش قند خون و آسیب به چشم ها از طریق ابتلا به دیابت و دژنراسیون ماکولا شود. کربوهیدرات های پیچیده آرامتر شکسته می شوند و فیبر بیشتری را به بدن می آورند در نتیجه انرژی تان پایدارتر است و قند خون متعادل تری دارید.

برنج قهوه ای

پاستا، نان و غلات سبوس دار

لوبیا ها

عدس

منبع سلامت نیوز

خوراکی هایی که از بروز سرطان جلوگیری می کنند

پروستات در مردان را تا ۵۰ در صد کاهش دهد.

این فوق تخصص خون و آنکولوژی با اشاره به اینکه سیر حاوی ترکیبات گوگرد است و دستگاه ایمنی بدن را تحریک می‌کند و از عوامل موثر در پیشگیری از سرطان معده است، ادامه داد: همچنین کلم بروکلی از جمله گیاهان ضد سرطان است و مصرف آن بیشتر به صورت خام توصیه می‌شود و گرما و امواج مایکروویو می‌تواند خاصیت ضد سرطانی آن را تا ۹۷ درصد کاهش دهد.

منصوری با تاکید بر اینکه چای هم از نوع قرمز و هم از نوع سبز دارای میزان زیادی آنتی اکسیدان است، افزود: همچنین آجیل و خشکبار سرشار از سلنیوم است و سلول‌های سرطانی را وادار به خودکشی می‌کند و همچنین به سلول‌های جهش یافته کمک می‌کند که DNA خود را ویرایش کنند.

این فوق تخصص خون و آنکولوژی با بیان اینکه مصرف مرکبات خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو و معده را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد، گفت: زغال اخته بیشترین میزان آنتی اکسیدان را در بین میوه‌ها به خود اختصاص داده است. همچنین گوجه فرنگی حاوی مقادیر بالای آنتی اکسیدان است و مصرف آن به خصوص به حالت پخته در کاهش انواع سرطان به خصوص سرطان سینه، پروستات، ریه و معده نقش به سزایی دارد.

وی بر مصرف ماهی در رژیم غذایی افراد تاکید کرد و با بیان اینکه مصرف ماهی به خصوص ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، تن و میگو با کاهش سرطان اندومتر در خانم‌ها نسبت مستقیم دارد، افزود: مصرف میوه‌هایی نظیر کیوی که دارای میزان زیادی ویتامین C، ویتامین E، لوتئین، مس و خاصیت آنتی اکسیدانی است نیز توصیه می‌شود.

طریق مکمل‌ها برای بدن سمی و خطرناک است و بهترین منابع غذایی آن ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات، تخم مرغ، مرغ و سیر است. همچنین سبزی‌هایی که در خاک‌های غنی از سلنیوم رشد می‌کنند منبع خوبی از سلنیوم هستند.

وی گفت: با قراردادن مواد غذایی نظیر سیر کلم، کلم بروکلی، آجیل و خشکبار، مرکبات، زغال اخته، ماهی، کیوی، پیازچه و کلم در برنامه غذایی خود می‌توانید از سرطان جلوگیری کنید.

منصوری با بیان اینکه اثر انگور بر پیشگیری از سرطان هنوز به طور کامل به اثبات نرسیده اما موادی در انگور وجود دارند که می‌توانند در بهبود انواع سرطان مؤثر باشند، افزود: مصرف روزانه ۲۵۰ گرم آب انار، خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. همچنین پیاز می‌تواند خطر سرطان