

گیلان امروز- حذف وعده صبحانه و بدترین اتفاق ممکن

گیلان امروز - حالا این پیرمرد ۷۵ ساله پاسخ همه ابهامات پرونده جنجالی شیخ بهایی است. همه سوالات این پرونده معمایی به ناپدری تحصیلکرده شهرام ختم می‌شود. کسی که تاکنون هیچ سابقه کیفری نداشته اما رفتار پسرخوانده و عروس معتادش او را به سرحد جنون رساند تا او دست به چنین جنایتی بزند. او نه از رفتارش پشیمان است و نه تقاضای عفو دارد، اعدام تنها درخواست او برای پایان‌دادن به پرونده سرهای بریده آ.اس.پ است.

درد تحصیل کرده مقیم انگلیس که یکی از مخوف‌ترین جنایت‌های چند سال کبیر و هولناک‌ترین جنایت امسال در پایتخت را رقم زده بود پس از دستگیری و در جریان تحقیقات تخصصی کارآگاهان و سرپرست دادسرای جنایی تهران، جزئیات قتل فجیع فرزندخوانده‌اش و همسر او را تشریح کرد.

پرونده این جنایت از ساعت ۸:۳۰ دقیقه صبح ۱۱ مرداد و به دنبال کشف سرهای بریده یک زن و مرد جوان در بیابان‌های حاشیه خیابان شیخ بهایی -حوالی بزرگراه کردستان- در دستور بازپرس منافی آذر و پلیس جنایی قرار گرفت.

تیم تحقیق پس از حضور در محل حادثه با دو سر بریده سوخته روبه‌رو شدند. این در حالی بود که خبر کشف سرهای بریده خیلی زودتر از تصور در فضای مجازی و رسانه‌ها منتشر شد. حتی برخی گمانه زنی‌ها از دست داشتن گروهک تروریستی داعش در این ماجرا حکایت داشت. در حالی که تحقیقات در این باره ادامه داشت، کارآگاهان جنایی از کشف تکه‌های بدن زن جوانی در محل بازیافت زباله‌ها در کهریزک با خبر شدند که به دستور بازپرس شعبه سوم دادسرای جنایی، به پزشکی قانونی انتقال یافت تا مشخص شود متعلق به زن جوانی است که سرش پیدا شده بود یا خیر. سرپرست دادسرای امور جنایی تهران در این باره گفت: با توجه به حساسیت‌های به وجود آمده، پرونده این ماجرا به صورت ویژه در دستور کار قرار گرفت. تا اینکه در تحقیقات تخصصی صورت گرفته پی بردیم مردی سوار بر خودروی قدیمی شاسی بلند، سرها را شبانه در آن محدوده رها کرده و گریخته است.

محمدشهریاری ادامه داد: در بررسی‌های بعدی دریافتیم خودروی عامل جنایت‌ها یک لندروو دو کابین بوده است. بدین ترتیب دامنه تحقیقات را در این شاخه متمرکز کرده و پس از به دست آوردن نشانی صاحبان خودروهایی با این مشخصات تجسسها وارد مرحله تازه‌ای شد. از سوی دیگر آزمایش‌های «دی‌ان‌ای» حکایت از آن داشت که تکه‌های بدن کشف شده متعلق به همان زنی است که سرش در بزرگراه شیخ بهایی پیدا شده بود. در شاخه‌ای دیگر وقتی پی بردیم فرزند و عروس مرد ۷۵ ساله‌ای به طور مرموزی ناپدید شده‌اند بدین ترتیب کارآگاهان پلیس روز ۲۵ مرداد وارد خانه مرد مورد نظر در خیابان کارگر شمالی شده و صاحبخانه را در حالی دستگیر کردند که یک اره برقی به همراه اسلحه‌ای که قربانیان با آن به قتل رسیده بودند نیز از خانه او کشف شد. این مرد در بازجویی‌های مقدماتی لب به اعتراف گوشود و گفت، به دلیل اینکه از آزار و اذیت‌های فرزندخوانده و عرووش به ستوه آمده بود هر دو را کشت و بعد هم سرهایشان را در کنار خیابان رها کرد.

◆ چرا پسر و عروست را کشتی؟

آنها مرا کلافه کرده بودند و دیگر تحمل رفتار این دو معتاد را نداشتم. آنها حتی

گفت‌وگو با مردی که پسر و عرووش را سلاخی کرد

دیگر تحمل رفتار این دو معتاد را نداشتم

همسر مرا کتک می‌زدند. شیشه، عقل شهرام را گرفته بود. خیلی تلاش کردم تا او ترک کند اما فایده‌ای نداشت. شهرام پسرخوانده من بود اما مثل پسر خودم او را دوست داشتم.

◆ چرا نسرین را کشتی؟

چون او هم من و همسر را کتک می‌زد. پسرم و عروسم هر دو با هم ما را آزار می‌دادند. نسرین هم اعتیاد شدیدی به شیشه داشت و رفتارهایش مثل شهرام شده بود.

◆ چرا از آنها شکایت نکردی؟

چرا شکایت کردم، پنجم مردادماه بود که از او شکایت کردم. پرونده شکایتم در



کلانتری یوسف‌آباد است. سه روز بازداشتگاه بود اما دلم راضی نشد. او را خیلی دوست داشتم. من حتی خانه‌ام در امیرآباد را به نام او کردم. حساب بانکی هم مشترک بود. من او را دوست داشتم، به همین دلیل رضایت دادم و از بازداشتگاه آزاد شد اما باز هم با من سرنامزگاری گذاشت. همان روز شروع به فحاشی و داد و بیداد کرد که چرا از او شکایت کرده‌ام. همان موقع بود که تصمیم گرفتم از دست او برای همیشه راحت شوم.

◆ کی نقشه قتل شهرام و نسرین را کشیدی؟

همان روزهایی که رضایت دادم و او از بازداشتگاه آزاد شد. همسرم را به خانه خواهرم فرستادم. ساعت ۱۱ شب یکشنبه‌شب بود، هشتم مرداد. من اسلحه شکاری دارم. سه تا اسلحه با مجوز. یکی از آنها را برداشتم و زیر پتو قایم کردم. می‌خواستم در فرصت مناسب از اسلحه استفاده کنم و آنها را به قتل برسانم. شهرام و همسرش داشتند داخل آشپزخانه شیشه می‌کشیدند و به من فحاشی می‌کردند. شهرام ناگهان من را با اسلحه دید، ترسید. بلافاصله به سمت او شلیک کردم. به زیر چشمش خورد، فرار کرد و داخل اتاق زیر تخت پنهان شد. من هم دنبالش رفتم و یک گلوله هم به سرش شلیک کردم. نسرین را هم یک گلوله به شکم و یک گلوله به سرش شلیک کردم.

دستگیری پلیس‌های قلبابی

سمند شناسایی کردم. آنها را تعقیب کردیم تا نهایتا در ابتدای ورودی اتوبان نیایش مانع از ورود آنها به داخل اتوبان شدیم ».

با تشکیل پرونده مقدماتی با موضوع زورگیری و غضب عنوانین دولتی و به دستور بازپرس شعبه هشتم دادسرای ناحیه ۳۴ تهران ، پرونده جهت رسیدگی در اختیار



اداره پنجم پلیس آگاهی تهران قرار گرفت.

در بررسی اموال توقیف شده از سرنشینان خودرو سمند ، کارآگاهان اطلاع پیدا کردند که در همان لحظه دستگیری سه سرنشین خودرو سمند سفید رنگ و

{اجتماعی}

◆ چرا سرها را جدا کردی؟

می‌خواستم ردی از آنها باقی نماند. شهرام قبلا نجاری می‌کرد. با اره برقی سر شهرام را جدا کردم و اعضای بدن او را داخل نایلون ریختم. فردای آن روز یعنی نهم بعدازظهر اعضای بدن شهرام را در سطل زباله انداختم، شب هم سرش را به زمین خاکی شیخ بهایی بردم. فردای آن روز هم همین کار را با بدن نسرین انجام دادم و سر او را هم سه‌شنبه نیمه‌های شب به همان‌جا بردم و آتش زدم. اگر می‌دانستم که این سرها باعث لو رفتن می‌شوند، آنها را زیر خاک دفن می‌کردم.

◆ شهرام پسر واقعی شما نیست؟

نه، او پسرخوانده من است. ما بچه‌دار نمی‌شدیم اما زنم را عاشقانه دوست داشتم، به همین دلیل با هم زندگی کردیم. او پسر یکی از باجناق‌های من بود. خواهر زن من، زن دوم باجناقم بود. وقتی او شهرام را باردار بود، طلاقش داد، مدتی پیش ما زندگی کرد. وقتی شهرام را فارغ شد سرپرستی او را به ما داد. همسرم خیلی به بچه علاقه داشت. مشکل بچه‌دارشدن از من بود اما حاضر نشد که از هم جدا شویم. ما از سال ۱۳۴۰ با هم آشنا شدیم. ۵ سال عاشق هم بودیم تا اینکه سال ۴۵ با هم ازدواج کردیم و شهرام را به پسرخواندگی قبول کردیم.

◆ شغل شما چیست؟

من بازنشسته هستم. قبل از انقلاب در دفتر نخست‌وزیری کار می‌کردم. با نهاد امنیتی هم همکاری داشتم. مدتی هم مدیر بانک بودم. من ۴ تا ليسانس دارم. تا الان هم هیچ سابقه کیفری نداشتم.

◆ شهرام از کی معتاد شد؟

می‌خواستم عصای دست من و همسرم شود اما اعتیاد او همه ما را بیچاره کرد. ۱۵ سالش بود که همراه همسرم با او به مکه رفتیم. هر کاری کردم تا ششم دبستان بیشتر درس نخواند. بعد هم به دلیل تک‌فرزندبودن از خدمت سربازی معاف شد. با پیکان مسافرکشی می‌کرد، بعد هم در تاکسی فرودگاه مشغول کار شد. از همان موقع معتاد شد اما وقتی با نسرین آشنا شد، طرف شیشه رفت و اوضاع هر روز بدتر شد.

◆ همسرت از این حادثه خبر دارد؟

نه، او هیچ اطلاعی از این ماجرا ندارد. در این مدت هم اصلا به خانه نیامد و متوجه ماجرا نشد.

◆ اگر می‌خواستی لو نروی، چرا فرار نکردی؟

من تا سال ۵۲ انگلیس زندگی می‌کردم. خیلی راحت می‌توانستم از کشور خارج شوم اما فکرش را هم نمی‌کردم این حادثه اینقدر خبرساز شود. من نه تلگرام دارم و نه اخبار را چک می‌کنم، به همین دلیل اصلا گمان نمی‌کردم دستگیر شوم.

◆ از کارت پشیمان نیستی؟

شهرام را خیلی دوست داشتم اما او خیلی من و همسرم را اذیت کرد. من همه زندگی‌ام را به نام او زده بودم اما این‌گونه شد. الان هم تنها درخواستم اعدام است.

سال هفدهم/ شماره ۴۷۲۵

سلامت

حذف وعده صبحانه و بدترین اتفاق ممکن

گیلان امروز – متخصصان کینگز کالج لندن در یک مطالعه گسترده دریافتند که حذف وعده صبحانه در بین نوجوانان احتمال ابتلا به سوءتغذیه را به شدت افزایش می‌دهد.
در این مطالعه با بررسی رفتار ۱۶۰۰ نفر از نوجوانان انگلیسی مشخص شد که ۱۴ درصد از پسران و ۱۹ درصد از دختران از مصرف وعده صبحانه صرف نظر می‌کنند و ۵۰ درصد از هر دو گروه حداقل یک وعده صبحانه را هر چند روز یکبار فراموش می‌کنند.متخصصان با نمونه‌گیری از نوجوانانی که خوردن صبحانه دچار سوءتغذیه و کمبود عناصر حیاتی مثل آهن، کلسیم و ید می‌شود. دکتر گریا پات، مدرس علوم تغذیه از کینگز کالج لندن در مورداهمیت مصرف صبحانه به ویژه در بین نوجوانان گفت:این مطالعه شواهد کافی برای نشان دادن اهمیت صرف صبحانه برای والدینی که به تغذیه فرزندانشان اهمیت می‌دهند در اختیار دارد.
به گزارش تلگراف، وی در ادامه افزود: در مطالعات آینده به دنبال شناخت اهمیت دریافت مواد غذایی مشخص برای حفظ سلامتی و در عین حال مصرف عناصر و ریز مغذی‌های لازم برای کامل شدن مرحله رشد نوجوانان خواهیم بود.

ارتباط عجیب چاقی با ویتامین D

گیلان امروز– بیشتر ما شناخت چندانی درباره نقش ویتامین D در بدن نداریم و تنها تعداد اندکی از نقش آن در ارتباط با سلامت استخوان‌ها آگاه هستیم، در صورتی که ویتامین D نقش آفرینی خود را به استخوان‌های بدن محدود نکرده است و گیرنده‌های آن در بافت‌های مختلف بدن حضور دارند. با توجه به این که کمبود ویتامین D در هر کدام از بافت‌های بدن می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری داشته‌باشد.

تفاوت کلسیم و ویتامین D

کلسیم و ویتامین D دو ماده مغذی مختلف، اما مهم بدن هستند که هر کدام وظایفی به عهده دارند. کلسیم عنصری است که نقش ۹۹ درصدی در استخوان‌سازی بدن بخصوص در دوران کودکی، نوجوانی و بلوغ را به عهده دارد. ویتامین D نیز به عنوان یکی از ویتامین‌های محلول در چربی در جذب کلسیم از طریق روده‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند.کمبود این ویتامین باعث می‌شود کلسیم نتواند در بدن به عمل برسد. در نتیجه جذب کلسیم کاهش و بدن با اختلالات متعددی مواجه می‌شود. به همین دلیل این دو ماده مغذی به هم وابسته هستند و مصرف همزمان آنها ضروری است.

عوارض استخوانی کمبود ویتامین D

بروزمشکلات استخوانی‌به‌دلیل کمبودویتامین Dاجتناب‌ناپذیراست و احتمال ابتلای این افراد از زمان کودکی به نر می‌استخوان، کاهش استقامت استخوان‌ها و در نتیجه تغییر شکل و پراختزی شلن ساقی یا بسپارابتلا به‌همین‌دلیل‌تأمین ویتامین Dبن‌همراه کلسیم،برای بدن در دوران کودکی بسیار حائزاهمیت است.کمبود این ویتامین در بزرگسالی‌نیز علایمزبوربروزنرمی‌استخوان،خطر شکستگی‌استخوان‌ها بخصوص در ناحیه‌مست‌و لگن نیز بشدت افزایش می‌دهد.

تاثیر ویتامین D بر چاقی

ویتامین D نقش یک هورمون را نیز ایفا می‌کند. گیرنده‌های این ویتامین در ۴۰ بافت بدن همچون قلب، لوزالمعده، عضلات، سلول‌های سیستم ایمنی و مغز شناسایی شده است. براساس کارکرد هورمونی ویتامین D است که کمبود آن می‌تواند یکی از عوامل بروز چاقی باشد. وجود مقدار کافی از ویتامین D در خون باعث کندی ذخیره چربی توسط سلول‌ها می‌شود،اما در صورتی که مقدار ویتامین D کم باشد، سطح هورمون پاراتیروئید و کلسترول افزایش می‌یابد و در نتیجه چربی‌ها در بدن ذخیره می‌شوند.

نقش درمانی ویتامین D

کمبود ویتامین D سیستم ایمنی بدن را دچار مشکل می‌کند و به تبع آن فرد با مشکلات عدیده‌ای همچون بروز بیماری‌های قلبی –عروقی مواجه می‌شود.دانشمندان دریافته‌اند این ویتامین می‌تواند در درمان دیابت، پیشگیری از سرماخوردگی، مقابله با انواع سرطان همچون سرطان پروستات، ام‌اس و کبد چرب نقش موثری داشته باشد.

علائم کمبود ویتامین D

ابتلا به بیماری راشیتیسمد با علائم نرمی استخوان، پراختزی شلن پاها، درد استخوان ویژه در ناحیه پاها، درد ماهیچه و ضعف عضلانی در کودکان متاثر از کمبود ویتامین D است. اسپاسم عضلانی، مشکلات تنفسی، کاهش رشد بدن، بروز تاخیر در رشد دندان‌ها و بدخلقی از دیگر مشکلاتی است که کودکان بر اثر کمبود این ویتامین با آن مواجه می‌شوند. این علائم در بزرگسالان به شکل کاهش قدرت مقاومت و کشیدگی استخوان‌ها، ضعف عمومی بدن، خستگی و ضعف ماهیچه‌ها خودنمایی می‌کند.

سمومیت با ویتامین D

لازم است توجه داشته باشیمصرف زیاد این ویتامین می‌تواند باعث سمومیت شود. به همین دلیل میزان مصرف آن حتما باید تحت نظر کارشناس و پزشک تغذیه باشد.مصرف زیاد آن باعث ایجاد سنگ کلیه، سردرد، تهوع، استفراغ، بیوست و افزایش حجم ادرار می‌شود. در ضمن افرادی که داروهای خاصی همچون داروهای ضدتشنج مصرف می‌کنند حتما قبل از مصرف ویتامین D با پزشک مشورت کنند.

رابطه افسردگی و ویتامین D

افسردگی ازجمله بیماری‌هایی‌است که ابتلا به آن در کشورهای مختلف دنیا در حال افزایش است. با توجه به شیوع جهانی کمبود ویتامین D به‌نظرمی‌رسد کمبود این ماده در بدن می‌تواند در تعداد مبتلایان به افسردگی موثر باشد. محققان دریافته‌اند هر چه سطح ویتامین D موجود در بدن بالاتر باشد، به همان میزان یکی از عوامل موثر در بروز افسردگی کاهش می‌یابد.

منابع تغذیه

مهم‌ترین منبع تأمین ویتامین D نور خورشیداست. کره،روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، چکر، شیرهای غنی شده با ویتامین D، سرلاک و شیرخشک مهم‌ترین منابع غذایی تأمین‌کننده این ویتامین برای کودکان و بزرگسالان محسوب می‌شود.

توصیه‌تابستاتی

متخصصان، نور خورشید را بهترین و ارزان‌ترین منبع تأمین‌کننده ویتامین D عنوان می‌کنند. به همین دلیل در فصل تابستان هفته‌ای دو سه بار به مدت ده تا ۱۵ دقیقه خود را در معرض تابش نور خورشید قرار دهید. البته باید توجه داشته باشید افزایش مدت زمان حضور در برابر آفتاب (نیم تا یک ساعت) باعث آسیب به پوست و ریسک ابتلا به بیماری‌های پوستی‌ازجمله سرطان پوست، لک و…افزایش می‌یابد. به همین دلیل تأکید می‌شود در بهره‌مندی از نورخورشید حتما تعادل رعایت شود.

منبع سلامت‌نیوز

^[1] گیلان امروز – متخصصان کینگز کالج لندن در یک مطالعه گسترده دریافتند که حذف وعده صبحانه در بین نوجوانان احتمال ابتلا به سوءتغذیه را به شدت افزایش می‌دهد

^[2] در این مطالعه با بررسی رفتار ۱۶۰۰ نفر از نوجوانان انگلیسی مشخص شد که ۱۴ درصد از پسران و ۱۹ درصد از دختران از مصرف وعده صبحانه صرف نظر می‌کنند و ۵۰ درصد از هر دو گروه حداقل یک وعده صبحانه را هر چند روز یکبار فراموش می‌کنند

^[3] متخصصان با نمونه‌گیری از نوجوانانی که خوردن صبحانه دچار سوءتغذیه و کمبود عناصر حیاتی مثل آهن، کلسیم و ید می‌شود

^[4] دکتر گریا پات، مدرس علوم تغذیه از کینگز کالج لندن در مورد اهمیت مصرف صبحانه به ویژه در بین نوجوانان گفت