

گیلان امروز – «سماعیل» که این روزها در سلول انفرادی یکی از زندان‌های اردبیل است بعد از حدود ۲ ماه، منکر تمام اعترافاتش شده و حرف‌های جدیدی می‌زند؛ او می‌گوید نه محکومیت سال‌های قبلش برای زنا درست بوده، نه گلایه زن اولش از اجباری بردن دختر ۹ ساله همسایش به حمام…

خیلی‌ا از زندانی‌های این زندان هنوز هم نمی‌دانند قاتل آتانی ۶ ساله، در یکی از سلول‌های همان زندانی است که آن‌ها هر روز و شب‌شان را در پشت میله‌ها و دیوارهای آن می‌گذرانند؛ زندانی‌هایی که کمتر روزی است داستان قتل دلخراش اتنا را دهن به دهن تخر‌خاندند و هر روز روایت جدیدی به آن اضافه نکنند.

از وقتی قاتل اتنا را به زندان آورده‌اند، در انفرادی بوده؛ دور از چشم همه؛ با دو نفر محافظ شبانه‌روزی؛ می‌گویند زندانی‌های اینجا انقدر غیرتی هستند که اگر بو ببرند «سماعیل» پشت همین میله‌ها و دیوارها است، لحظه‌ای زنده‌اش نمی‌گذارند؛ قاتلی که با اعمال شیطانی و قتل فجیع اتنا، نه تنها قلب پدر و مادرش را که قلب تمام مردم ایران را به آتش کشید.

با هر قدمی که برمی‌دارد، صدای جیرینگ جیرینگ کشیده شدن زنجیرهای پابند «سماعیل» به موزاییک داخل بند، بلندتر می‌شود و صورتش در قاب نوری که از پشت سرش به داخل راهرو می‌پاشد، واضح‌تر می‌شود؛ چهره‌اش آرام است و بی‌روح؛ قیافه‌اش نه به جانی‌ها می‌خورد نه به شیطان‌صفت‌ها؛ درست مثل آدم‌های معمولی است؛ نه جای چاقو روی صورتش است و نه صدایش نخراشیده است و کلفت؛ ریز اندام است و به نسبت آخرین عکسی که از او دیده‌ام تغییری نکرده؛ با اینکه دستبند آهنی و پابند فلزی‌اش هببش را تکیده و افتاده کرده، ولی حال و روزش بهتر از چیزی است که تصور می‌کردم؛ صورت تراشیده؛ سر و وضع تمیز و مرتب و موهای فر و تنکی که معلوم است تازه شسته شده؛ به هر حال همه چیز در نگاه اول مرتب است و آرام…

با اینکه تأکید داریم که کلماتش را به زبان فارسی بگوید ولی وقتی احساساتی می‌شود و اشک‌هایش از نوک بینی‌اش می‌چکد و صدایش می‌لرزد، ناخودآگاه کلماتش آذری می‌شود و جمله‌های یکی در میان فارسی و ترکی؛ نامفهوم؛ به هر حال بُب کلامش این است که اعترافات قبلی‌اش را بالاچبار گفته و خلاصه نه به اتنا تجاوز کرده و او را کشته … حرف‌هایی که شاید باورش برای خودش هم چندان امکانپذیر نیست. متن زیر گفت‌وگوی تسنیم با این متهم در زندان است؛ گفت‌وگویی که سعی شده برای حفظ امانت‌داری، حتی المقدور با همان کلمات شکسته و افعال محاوره‌ای به صورت مکتوب منتشر شود.

❖ **اسماعیل، از اون روزی بگو که اتنا به قتل رسید.**

توی مغازه در حال رنگرزی بودم؛ عرق کرده بودم؛ جلوی مغازه نستسمت تا عرقم خشک شه؛ وقتی بلند شدم و رفتم داخل مغازه دیدم دختر بهنام از داخل سرویس، داره بطری آب معدنی پر می‌کنه؛ بهش گفتم دختر داری چه کار می‌کنی؟ یهو دیدم افتاده جلو دستشوپی؛ از پله افتاده و داره از بینی و دهانش خون میاد؛ نمی‌دونم سکنه کرده بود یا نه چی؛ منم از ترس پدر و فامیلشون که قرده‌اغلی‌ان و از ترس اینکه اگه می‌فهمیدن منو می‌کشتن، پا و دهانش رو گرفتم که خون زمین نریزه. چون مغازه باز بود و ما کار می‌کردیم، توی مغازه مشتری میومد و برای اینکه مشتری نفهمه بردمش اتاق پشتی قایمش کردم اونوقت دیدم مرده؛ نمی‌دونم از افتادن مرده یا سکنه کرده یا تو دست من مرده به هر حال داخل مغازه من اتفاق افتاده بود.

❖ **یعنی تو آتنا رو نکشتی؟**

نه من نکشتم؛ یا از پله افتاده یا وقتی دستم رو جلوی دهانش گرفته بودم که خون روی زمین نریزه مرده یا نمی‌دونم سکنه کرده مرده ولی من نکشتمش؛ خودم دختر دارم، ای کاش من مرده بودم و اون نمرده بود. خودم دختر دارم سه تا بچه دارم.

❖ **خب تو قبلاً اعتراف کردی که اتنا رو کشتی.**

من توی فشار بودم؛ سرم باد کرده بود؛ همه بدنم سیاه بود؛ گفتم توی پارس آباد هر چی کشته شدن به گردن من بیاندازید و منو راحتم بنارید؛ اعدام بشم از این عذاب و شکنجه راحت می‌شم. دو ماهه خانواده‌ام رو ندیدم به خدا من هم آدمم؛ منم اشتباه کردم ولی اشتباهم فقط این بود که به پدرش نگفتم.

❖ **خب وقتی دیدی آتنا افتاده روی زمین چرا به پدرش نگفتی که چه اتفاقی افتاده؟**

ترسیدم؛ ترسیدم منو بکشن؛ ولی کاش گفته بودم و می‌مردم ولی این همه عذاب نمی‌کشیدم؛ من توی این مدت یک مرتبه از اول تا آخر قرآن رو خوندم تا خدا از سر تقصیرم بگذره ولی ترسیدم از اینکه به پدرش بگم. حتی چند بار هم پدرش رو توی مسجد جامع دیدمش ولی جرأت نکردم بهش بگم.

❖ **ولی نتیجه آزمایش‌های پزشکی قانونی صراحتاً می‌گوید که به اتنا تجاوز شده‌است.**

نه تجاوز نکردم؛ وجدانم راحته. خودم دختر دارم؛ منم انسانم؛ وجدان و شرف دارم؛ به خدا قسم می‌خورم دست به اون دختر نزنم. پزشکی قانونی هم بگه، مهم نیست؛ من وجدانم راحته که به اون بچه دست هم نزنم. بمیرم هم وجدانم راحته.

❖ **جنازه اتنا را چطور مخفی کردی؟**

توی یک سطل بزرگ که پلاستیک داشت انداختمش؛ بعداً بردمش توی پارکینگ

نه به اتنا تجاوز کردم و نه او را کشتم

قاتل آتنا: وجدانم راحت است

❖ **کی طلاهای آتنا رو برداشتی؟ بعد از اینکه انداختی‌اش توی بشکه؟**
همون موقع که جنازه اتنا روی زمین بود النگوهاش رو در آوردم؛ قبل از اینکه بندازمش توی بشکه.

❖ **خب یعنی تو توی اون شرایطی که خون از دهن و بینی اتنا میومد و به قول خودت ترسیده بودی که کسی نیاد توی مغازه و حتی مطمئن هم نبودی که مرده یا نه، طلاهاش رو در آوردی؟**

پدرش دستفروش بود؛ من نیاز مالی ندارم ولی دنبال یک فرصتی بودم که طلاهاش رو بندازم توی حیاط خانه پدرش. من هیچ نیاز مالی ندارم. من خودم جای النگوها و گوشواره‌اش رو به پلیس گفتم.

❖ **توی مدتی که خانواده اتنا ازش بی خبر بودن، پدرش پیش تو نیومد تا سراغ اتنا رو از تو بگیره؟**
نه اصلاً.

❖ **تو قبلاً هم پرونده داشتی.**

نه نداشتم.

❖ **تو قبلاً توی زندان نبودی؟**

چرا بودم؛ یه بار به خاطر زنا.

❖ **سابقه دیگه‌ای هم داشتی؟**

ضرب و جرح، قتل و آدم ربایی که در آن تبرئه شدم.

❖ **اطرفایانت می‌گن آدم شروری هستی…**

نه اصلاً



❖ **خب! معمولاً به آدمی که سابقه زنا داره؛ سابقه ضرب و جرح داره؛ سابقه آدم‌ربایی و قتل داره می‌گن شرور.**

(سکوت)

❖ **توضیح می‌دی که پرونده زنا مربوط به چی بوده؟**

وقتی من از زن اولم جدا شده بودم یک زنی بود به اسم فرانک؛ یک ماه با من دوست بود؛ یک بار رفته بود سفر و به من گفت که بعد از سفر میاد اردبیل منم از پارس آباد برم اردبیل تا یک روز با هم بگردیم؛ گفتم باشه؛ بعدازظهر یه آقا و خانمی آمدند مغازه من و گفتند تو که با دختر من فرار کردی بگو کجاست؛ اون با یکی نامزده و از این حرفها؛ من هم گفتم من اینجام اون یه شهر دیگه؛ بعد از اون ماموران پلیس امنیت اخلاقی آمدند و به من گفتند باید بروم دادگاه؛ من هم رفتم؛ پدر دختر و قاضی در دادگاه حضور داشتند؛ بعد از حرف‌های پدر دختر گفتم که آن دختر رفته مسافرت و من پارس آبادم؛ چطور ممکنه باهم فرار کرده باشیم؟ خلاصه تبرئه شدم ولی ۱۰ روز بعد خود «فرانک» آمد سراغم و گفت اگه با من نیایی من خودم را می‌کنم؛ من هم گفتم برو بکش؛ من با تو فرار نکردم؛ خلاصه بعد از یک ماه دوباره از من شکایت کرد و گفته بود که این با من فلان کار و بهمان کار رو کرده؛ قاضی به من گُفت تو این دختر را می‌گیری؟ من هم گفتم نه؛ من که اون رو سفر نبرده بودم؛ نهایتاً محکوم شدم و ۲ ماه زندان رفتم و با وثیقه آزاد شدم.

❖ **«عصمت غ» رو می‌شناسی؟ باهاش چند وقت ارتباط داشتی؟**

عصمت مشتربم بود؛ من به داداش و خواهرش و ۶۰ نفر که برام فرش می بافتن دستمزد می‌دادم ولی هیچ ارتباط دیگه‌ای باهاش نداشتم.

{اجتماعی}

❖ **اون رو چطور کشتی؟**

اونونکشتم.

❖ **خودت مگه اعتراف نکردی؟**

توی آگاهی پارس آباد زیرفشار بودم و گفتم هر قتلی اینجا بوده رو من گردن می‌گیرم. اصلاً از خانواده‌اش بپرسید می‌گن که عصمت رفته آذربایجان و با یکی ازدواج کرده. توی آگاهی گفتن من یک سال و نیم یک خانهای را اجاره کرده بودم و بعد پرسیدن عصمت غربیی رو کجا نگه داشتیم؛ منم بهشون گفتم من هر روز صبح میرم مغازه و شب برمی‌گردم؛ اگه یک ساعت دیر برم خونه خامم زنگ میزنه می‌گه کجایی. من یک سال و نیم کجا می‌تونستم برم؛ پارس آباد محیط کوچکیه؛ همه همدیگر رو می‌شناسن.

❖ **از همسر اولت جدا شدی؟**

بله

❖ **چرا می‌خواست از تو جدا بشه؟**

اخلاقمون با هم جور در نمی‌آمد ولی من نمی‌خواستم طلاقش بدم.

❖ **می‌گن خانومت چون می‌خواستی به یک دختر بچه تجاوز کنی ازت جدا شده.**

نه؛ چون من طلاقش نمی‌دادم گفت که من یک دختر بچه ۹ ساله رو برده بودم حموم.

❖ **برادرت مصاحبه کرده و گفته چند وقت پیش وقتی دختر همسایه‌تون اومده بوده از تو ابریشم قالی بگیره، گریه کنان برگشته بوده خانه‌شان و برادرهایش هم به خاطر کاری که تو با خواهرشان کرده بودی و او گریان برگشته بود خانه، با تو درگیر شدن …**

نه این دروغه؛ من با برادرهای اون به خاطر مسائل مالی درگیر شدم. همه این حرفا دروغه؛ همه چی توی پرونده من در دادگاه هست.

❖ **پدر اتنا گفته راضی به اعدام تو نیست؛ می‌خواد تو سنگسار بشی.**

من راضیم به رضای خدا؛ هر چی مصلحت الهی باشه همون می‌شه؛ خب حق می‌دم بهشون؛ بچه‌شون مرده؛ من اشتباه کردم که همون اول که بچه‌شون روی پله افتاده بودا بهشون نگفتم.

❖ **دوربین مغازه‌ات را چرا خاموش کرده بودی؟**

مدتی بود که می‌خواستم مغازه را تخلیه کنم؛ برای همین هم دوربین مغازه را از یک ماه قبل از حادثه از برق کشیده بودم؛ الان هم شما مغازه را ببینید مشخص است که دیوارها بتونه کاری شده تا مغازه را موقع تحویل، تمیز به مالک بدهم.

❖ **یک فیلم از تو هست که داری میوه از مغازه‌دار همسایه‌ات می‌دزدی؟**

صاحب مغازه دندان من را شکسته بود و محکوم هم شده بود؛ آمد پیش من و بهم گفت اگه رضایت ندی، من از تو فیلم دارم که در حال دزدی هستی و می‌روم شکایت می‌کنم؛ گفتم برو شکایت کن؛ شکایت کرد ولی من در دادگاه هم گفتم و شاهد هم داشتم که اون اجناس را خریده بودم؛ آخه سیب زمینی چه ارزشی داره که من بخوام سیب‌زمینی بردارم؟ همه اینها توی پرونده هم هست و من هم در اون پرونده تبرئه شدم.

❖ **خیلی‌های می‌گویند یکی از بستگانت که در سیستم قضایی پارس آباد سمت مهمی داشته توی پرونده‌های قبلی‌ات کمکت می‌کرده…**

نه به خدا اینها همه دروغ است؛ ما حدود ۲۵ سال است که با او قهریم و رفت و آمدی هم نداریم و او هم تبریز است نه پارس آباد. هر چی می‌گن دروغه.

❖ **حال مادرت به خاطر کارهای تو خیلی خوب نیست؛ می‌گه روی بیرون رفتن از خانه را ندارد؛ یک جورایی خانواده‌ات می‌گویند تو آبروی آنها را هم برده‌ای…**

(پس از مدتی سکوت) مادر و خانواده‌ام من را می‌شناسند؛ می‌دانند من اهل این کار نیستم؛ برادر، برادرش را می‌شناسد؛ مادر، پسرش را می‌شناسد؛ ای کاش پایم شکسته بود و این اتفاق نمی‌افتاد. (گریه)

❖ **فکر می‌کنی دادگاه چه حکمی برات صادر می‌کنه؟**

نمی‌دونم… ولی وجدانم راحته… من اشتباه کردم. خدا می‌دونه شاید اونها رضایت بدن؛ به هر حال آنها هم انسان هستند ولی من اشتباه کردم و پشیمانم. به خدا حاضرم دو تا دست منو ببرن ولی من دوباره چشمای اون بچه رو ببینم.

❖ **تجربه تلخ جنسی در دوران کودکیت داشتی؟ اصلاً بچه شر و شوری بودی؟**

نه؛ من ۳۰ سال کاسبی کردم؛ همیشه کمک خرج خانواده و کمک حال پدرم بودم؛ خواهرم را عروس کردم؛ شغلم رنگرزی بود؛ یک عمر با آتش و رنگ کار کردم و در آخر هم سرنوشتم این طوری شد.

آگهی جذب پزشک

به‌صورت قرارداد ساعتی و پرکیس

مدیریت درمان تامین اجتماعی استان گیلان درنظر دارد جهت درمانگاه‌های تخصصی خود در شهرهای آستارا، تالش، رودسر، پلی‌کلینیک تخصصی شماره یک و بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) رشت نسبت به جذب تعدادی پزشک عمومی، متخصص، دندانپزشک، از طریق مصاحبه و انجام گزینش به‌صورت قرارداد ساعتی و پرکیس جذب نماید.

متقاضیان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر به آدرس سایت **dgilan.tamin.irمراجعه نمایند.**

سال هفدهم/ شماره ۴۷۲۹

سلامت

هشت خوراکی کم قند

خنک کننده تابستانی

گیلان امروز – خواص برخی اقلام غذایی کم قند، کم کربوهیدرات و کم کالری برای پایین آوردن درجه حرارت بدن و خنک شدن بخصوص در روزهای گرم سال، ثابت شده است.

در اینجا ۸ گزینه غذایی موثر برای خنک نگه داشتن بدن در تابستان معرفی شده است:

کرفس: ۹۵ درصد از این گیاه را آب تشکیل می دهد. کرفس خواص دیورتیک دارد و می تواند به جلوگیری از احتباس مایعات در بدن کمک کند.
مصرف کرفس به هضم موثر غذا و جلوگیری از احساس سوزش و نفخ کمک می کند.

توت ها: انواع توت ها باعث کاهش دمای هسته بدن می شود و شما احساس خنک تر شدن می کنید. این دسته میوه ها بسیار کم قند هستند.
جالب است بدانید که یک فنجان تمشک تنها ۵ گرم و یک فنجان زغال اخته تنها ۷ گرم شکر دارد.

رازیانه: علاوه بر این که منجر به بهتر شدن هضم غذا و کاهش اسیدیته معده می شود، آب و فیبر موجود در آن منجر به کاهش دمای بدن نیز می شود.

آناناس: مصرف بیش از حد پروتئین باعث می شود که شما احساس گرما کنید. در واقع بدن انرژی زیادی را صرف شکستن پروتئین کرده و گرما تولید میکند. البته لازم نیست که در فصل تابستان از خوردن پروتئین چشم پوشی کنید بلکه می توانید غذای پروتئینی خود را همراه با آناناس بخورید. این میوه، سرشار از آنزیمی به نام بروملین است که پروتئین را می شکند و در نتیجه، هضم آن را برای بدن، آسانتر می کند و حرارت تولید شده در بدن کمتر می شود.
آووکادو: حاوی فیبر محلول و آب است و بدن حرارت کمتری برای هضم آن، تولید می کند.
به علاوه، آووکادو سرشار از پتاسیم است و الکترولیت های از دست رفته توسط تعریق را جبران می کند.

آب نارگیل: این نوشیدنی، نه تن ها قند خیلی کمی دارد بلکه منبع الکترولیت های مثل پتاسیم است که به بدن آب رسانی کرده و بدن را خنک میکند.
ماست: خوردن غذاهای سرد مثل ماست، دمای داخلی بدن را کاهش می دهد.
به علاوه، ماست حاوی مقدار زیادی آب است و به بدن آب رسانی می کند.
لفل تند:محبوب بودن غذاهای تند در کشور ها و مناطقی که آب و هوای گرم دارند، بی دلیل نیست.
لفل، دمای داخلی بدن را بالا میبرد. در نتیجه، عرق میکنیم.
تبخیر عرق از روی پوست، بدن را خنک می کند.

چه زمان چای بیمارمان می کند

گیلان امروز– رئیس انجمن صنایع غذایی ایران گفت: استفاده از اسانس و رنگ‌های غیر مجاز در چای، بیماری‌های غیر واگیر در دراز مدت در افراد ایجاد می‌کند.
محمدحسین عزیزی بیماری غیر واگیر اظهار کرد: نوشیدن چای بعد از غذا احتمال بروز ققر آهن را به خصوص در میان افراد مستعد افزایش می‌دهد اما اگر این نوشیدنی به صورت سالم و طبیعی مصرف شود می‌تواند از بروز بسیاری از سکنه‌ها و بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری کند.

وی بیان کرد: اگر برگ‌های چای در مراحل اولیه چیدن خشک شود و غنچه‌های چای باز نشده باشد، به آن در اصطلاح چای سفید می‌گویند که معمولاً در بین مردم ایران مصرف آن رایج نیست.

رئیس انجمن صنایع غذایی ایران عنوان کرد: چای‌های عطری که دارای اسانس رنگ‌های غیرطبیعی بوده می‌تواند سلامت افراد را در دراز مدت به خطر بیناندازد. وی تصریح کرد: متأسفانه ۵۰ درصد چای‌هایی که در بازار داخلی به فروش می‌رسد، از کشورهای هند و امارات وارد می‌شود که اکثراً عطری بوده و دارای اسانس و رنگ‌های مختلفی هستند که اگر این رنگ‌ها از سلامت کامل برخوردار نباشند در دراز مدت باعث بروز سرطان‌های مختلف در بدن افراد می‌شود.
عزیزی یادآور شد:چای دارای آنتی اکسیدان بوده و در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله قلبی و عروقی و سرطان موثر است که در صورت طبیعی نبودن عطر و رنگ اضافه شده می‌تواند نتایجی عکس را برای افراد ایجاد کند.

ارتباط ویتامین B با خطر ابتلا به سرطان ریه

گیلان امروز– مصرف مقدار زیادی از مکمل‌های ویتامین B۱۲ و B۶ خطر سرطان ریه را در مردان افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، محققان آمریکایی با بیان اینکه مصرف دوز بالای مکمل‌های ویتامین B۱۲ و B۶ با افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه در مردان ارتباط دارد، اظهار داشتند: این رابطه در میان مصرف کنندگان سیگار بیشتر است.

در این بررسی آمده است مصرف مکمل‌های این ویتامین با افزایش ۳۰ تا ۴۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان ریه در مردان همراه است. همچنین مصرف دوز بالای ویتامین B۶ در مردان مصرف کننده سیگار، خطر سرطان ریه را در مدت شش سال سه برابر افزایش می‌دهد.
برای ویتامین B۱۲ این خطر نزدیک به چهار برابر می‌شود.