۱۴ روش برای پیشگیری از سرماخوردگی و لذت بردن از فصل‌های سرد سال

بخش اجتماعی- بسیاری از مردم عاشق پاییز و زمستان هستند و از قدم‌زدن در زیر باران و برف‌بازی لذت می‌برند اما این فصول سرد، سوغاتی‌های دیگری نیز دارند که مطمئنا هیچ‌کس دوست‌شان ندارد: عطسه، سرفه، تب و لرز، آبریزش بینی و در یک کلام سرماخوردگی یا بدتر از آن آنفولانزا. علائم آزاردهنده و ناتوان‌کننده‌ی این بیماری‌ها از یک‌طرف و دوره‌ی نقاهت نسبتا طولانی و عقب‌افتادن از کار و فعالیت‌های روزمره از طرف دیگر، فصول سرد را برای خیلی از مردم به کابوس تبدیل می‌کند. اما راه‌های مؤثری برای پیشگیری یا حداقل کاستن از شدت این بیماری‌ها وجود دارد. پیش از آنکه مریض شوید و به فکر درمان سرماخوردگی و آنفولانزا بیفتید، به اعصاب‌تان مسط باشید. ما با چند کارشناس پزشکی مشورت کردیم تا ۱۴ راه برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا در این فصل به شما ارائه دهیم.

روش‌های پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا

۱. هربار که با یک نفر دست می‌دهید، دست‌هایتان را بشویید

پس از دست‌دادن با مردم، دست‌هایتان را بشویید اما شستن دست‌ها را فقط به این مورد محدود نکنید. دکتر مارک منگل، رئیس گروه پزشکی اجتماعی و خانواده در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه سنت لوئیس می‌گوید دست‌هایتان را هرقدر که ممکن است، بشویید. ریختن مقدار زیادی آب روی دست‌ها هرگونه میکروب موجود در دست‌هایتان را سست خواهد کرد و آنها را از روی دست‌ها پاک می‌کند.

۲. به چشم‌ها و بینی‌تان دست نزنید

منگل می‌گوید که دست‌زدن به بینی و چشم‌ها می‌تواند شما را بیمار کند، چون آنها متداول‌ترین جاهایی هستند که میکروب‌ها از آن وارد بدن می‌شوند.

۳. بیشتر بخوابید

همان‌طور که می‌دانید داشتن خواب کافی به‌طور منظم، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است اما وقتی احساس کسالت و ناخوشی می‌کنید، به خواب بیشتری نیاز دارید. وقتی خسته هستید، بدن‌تان نمی‌تواند به‌خوبی با میکروب‌ها و ویروس‌ها مبارزه کند. بنابراین منگل پیشنهاد می‌کند که هر شب ۸ تا ۱۰ ساعت بخوابید.

حتما بخوانید: ۱۲ خوراکی که به داشتن خواب راحت کمک می‌کنند

۴. واکسن آنفولانزا بزنید

دکتر جف رابرتسون، افسر ارشد پزشکی در HEALTH INSURER REGENCE می‌گوید که هرچه هوا سردتر می‌شود، واکسن‌های آنفولانزا کمیاب‌تر و پیداکردن آنها دشوارتر خواهد شد، بنابراین بهتر است واکسن آنفولانزا را در اوایل پاییز که فراوان‌تر و در دسترس‌تر است، تزریق کنید.

۵. غذاهای سالم و میوه‌ها و سبزیجات تازه مصرف کنید

رابرتسون می‌گوید ممکن است فکر کنید که خوردن غذاهای سالم به‌طور منظم، کار دشواری است اما مصرف مقدار زیادی میوه‌ها و سبزیجات تازه باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرماخوردگی می‌شود و این کار، بسیار آسان‌تر از مبارزه با آنفولانزا است.

۶. ورزش کنید

اگر هنوز با فواید ورزش برای سلامتی آشنایی ندارید بهتر است بدانید دکتر آن جی کولز، مدیرعامل و مؤسس DR. ANN AND JUST WELLNESS می‌گوید که برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا باید ورزش کنید و عرق بریزید. او توضیح می‌دهد که ورزش‌کردن به‌طور منظم، عملکرد ایمنی را بهبود می‌بخشد.

۷. از افراد بیمار فاصله بگیرید

رابرتسون می‌گوید از افرادی که فکر می‌کنید مریض هستند و علائمی مانند سرفه یا عطسه دارند، فاصله بگیرید. درحالی‌که ممکن است این استراتژی کاملا واضح و بدیهی به‌نظر برسد، اما فقط شامل غریبه‌ها و همکاران نمی‌شود؛ در صورت امکان از اعضای خانواده و دوستان مریض‌تان نیز دوری کنید.

۸. خودتان را ضدعفونی کنید

همیشه ژل ضدعفونی‌کننده یا دستمال‌های مرطوب پاک‌کننده برپایه‌ی الکل همراه خودتان داشته باشید. اما قبل از خرید حتما برچسب محصول را بخوانید. رابرتسون می‌گوید: برخی از دستمال‌ها برپایه‌ی الکل نیستند و چندان مؤثر نخواهند بود.

۹. دلیل دیگر برای ترک سیگار

ترک سیگار، راه دیگری برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزاست. باتوجه به یک مطالعه در مورد افراد سیگاری و عفونت که در سال ۲۰۰۴ در آرشیو طب داخلی منتشر شد، سیگارکشیدن با ایجاد تغییرات ساختاری در دستگاه تنفسی و کاهش پاسخ ایمنی، خطر ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد. منگل می‌گوید که سیگارکشیدن، مژک بینی —الیاف مویی کوچکی که در داخل بینی قرار دارند— را ازبین می‌برد و این مسئله می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به عفونت کمک کند.

۱۰. مراقب ظرف سس باشید

مراقب دیپ (سُس غلیظی که برش‌های سبزیجات، چیپس، کراکر و ... را درون آن می‌زنند و به‌عنوان پیش‌غذا می‌خورند) باشید. دیپ می‌تواند بیشتر از کاسه‌ی آبگوشت مشترک باعث سرایت بیماری شود. منگل می‌گوید افرادی که پس از خوردن یک لقمه از خوراکی‌شان دوباره آن را درون ظرف سس می‌زنند، ممکن است میکروب‌ها و ویروس‌های درون بدن‌شان را به کسانی که بعد از آنها از آن سس استفاده می‌کنند، منتقل کنند.

۱۱. ناخن‌هایتان را نجوید

عادت ناخن جویدن را ترک کنید. براسکو می‌گوید جویدن ناخن‌هایتان می‌تواند شما را مریض کند. میکروب‌ها در زیر ناخن‌ها جمع می‌شوند و جویدن آنها یک راه سریع برای قورت‌دادن میکروب‌هاست.

۱۲. یک دلیل دیگر برای خرید

به‌گفته‌ی دکتر جوزف براسکو، نویسنده‌ی «نسخه‌ی پزشکان بزرگ برای سرماخوردگی» کیف‌های ما درست مانند خودمان میکروب‌ها را جمع می‌کنند، بنابراین هر زمانی که کیف‌تان را برمی‌دارید، ممکن است دوباره خودتان را آلوده کنید. پیشنهاد او این است که در طول ماه‌های زمستان، کیف پارچه‌ای را کنار بگذارید و از کیف‌های وینیل یا چرم که تمیزکردن‌شان راحت‌تر است، استفاده کنید. البته می‌توانید با خرید کیف‌های بیشتر و تعویض زودبه‌زود آنها نیز این مشکل را حل کنید.

۱۳. سعی کنید لبخند بزنید

شاید درباره‌ی تأثیرات لبخند زدن چیزهایی بدانید. تحقیق جدیدی نشان داده است که خوشحالی می‌تواند برای سلامتی‌تان مفید باشد. کارل چارنتسکی، استاد روان‌شناسی در دانشگاه ویلکس دریافت که رابطه‌ی خوب، تفکر مثبت، بازی‌کردن با یک حیوان خانگی و سایر کارها و رفتارهای لذت‌بخش، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت خواهد کرد.

۱۴. به این روش عطسه یا سرفه کنید

ممکن است عجیب به‌نظر برسد اما هنگامی‌که مجبور هستید عطسه یا سرفه کنید، آرنج‌تان را خم کنید و جلوی دهان‌تان قرار دهید؛ در داخل دست‌هایتان عطسه یا سرفه نکنید. کولز می‌گوید از آنجاکه دست‌ها منبعی از میکروب‌ها هستند، انجام این کار جلوی انتشار آنها را خواهد گرفت و می‌تواند در پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا مؤثر باشد.

درحال‌حاضر مریض هستید؟

اینها ۴ کاری هستند که به‌گفته‌ی دکتر جف رابرتسون می‌توانید برای بهبود حال‌تان انجام دهید:

۱. مرخصی بگیرید

این زمانی است که باید از محل کارتان مرخصی بگیرید، در خانه بمانید و از خودتان مراقبت کنید.

۲. مراقب علائم‌تان باشید

اگر علائم شما از یک زکام ساده به یک بیماری شدید پیشرفت کرد، با پزشک‌تان تماس بگیرید. ممکن است سرماخوردگی شما به آنفولانزا گسترش یافته باشد.

۳. مقدار زیادی مایعات بنوشید

از فواید نوشیدن آب و دیگر مایعات غافل نشوید. بدن شما به‌آسانی می‌تواند دچار کم‌آبی شود (به‌خصوص اگر تب داشته باشید یا استفراغ کنید). اگر به‌علت حالت تهوع قادر به نوشیدن مایعات نیستید، با پزشک‌تان تماس بگیرید.

۴. حالا وقت صرفه‌جویی نیست

تمام دستمال‌های استفاده‌شده را دور بیندازید. دستمال‌های کارکرده (ازجمله دستمال کاغذی مچاله‌شده) را از میز کنار تخت‌تان جمع کنید و دور بریزید. توجه‌نکردن به این نکته یا استفاده‌ی مجدد از آنها می‌تواند سرماخوردگی‌تان را بدتر کند.

چگونه قارچ سمی را تشخیص دهیم

بخش اجتماعی- قارچ خواص بسیار زیادی دارد که باعث می شود در خیلی از غذاها از آن استفاده کنیم.در این مطلب برای شما از راه های تشخیص قارچ های سمی و غیر سمی صحبت می کنیم و به شما می گوییم در این شرایطی که همه درگیر این جریان هستند، چطور شما به سادگی قارچ سمی را از غیر سمی تشخیص دهید! براساس آخرین آمارهای ارائه شده در حال حاضر ۹ استان کشور با مسمومیت با قارچ‌ها روبه رو هستند و هر روزه مورد به مورد به تعداد مسمومها اضافه می شود.

گیاهان سمی را می توان شناخت؟

حتما در خانه خود سیب‌زمینی مانده دیده اید یا حتی گوجه فرنگی که استفاده نشده است. این گیاهان دارای بخش های سبزی هستند که سمی بوده و در صورت مصرف انسان دچار مسمومیت می شود. این نوع مسمومیت با مسمومیت های قارچی متفاوت است، در این نوع مسمومیت در همان ابتدا قابل کنترل بوده و می توان با درمان اولیه میزان مسمومیت را کاهش داد.

حال به سراغ قارچ ها می رویم. در کره زمین انواع قارچ ها وجود دارد، با رنگ ها و شکل های متفاوت اما در قالبی مشخص. نام قارچ با محیطی به نام جنگل عجین شده است. در پوشش های گیاهی مختلف قارچ‌ها رشد می کنند که برخی سمی و برخی نیز غیر سمی هستند. مصرف بسیاری از قارچ ها برای بدن انسان مفید است اما نباید فراموش کرد که بسیاری از آن ها نیز می تواند انسان از پا در آورد.

علائم مسمومیت با قارچ سمی به هم خوردن سیستم گوارش بدن است. تهوع، استفراغ، اسهال و دل پیچه از بارزترین علائم مسمومیت با قارچ است. همچنین گفتنی است تعرق نیز در کنار علائم مغزی نظیر توهم، خواب آلودگی و تشنج علائم دیگری است که به مسمومیت قارچ مربوط می شود.

مسمومیت با قارچ بسیار خطرناک است. به طوری که علائم دیررسی شامل

مسمومیت کبدی، کلیوی یا آسیب های مغزی امکان دارد در روزها یا هفته های بعد از مصرف قارچ سمی ظاهر شود.

چرا امسال داستان قارچ های سمی بیشتر روی بورس بود؟

عسگری ادامه می دهد: امسال و سال گذشته آب و هوا و شرایط بارش و رطوبت به گونه ای بود که قارچ های کوهی رشد بیشتری داشتند و در مزارع با رشد بیشتر قارچ ها همراه بود. همین موضوع باعث شد تا مصرف این قارچ ها توسط ساکنین بیشتر شود. خود من نیز این قارچ ها را تهیه کردم اما با مشکلی مواجه نشدم.

وی ادامه داد: تشخیص اینکه چه قارچی سمی و چه قارچی غیر سمی است، کار سختی است. شاید پدر و مادرهای ما و مردمان قدیم در زمینه تشخیص قارچ سمی و غیر سمی تبحر بیشتر داشته باشند اما نسل جدید اطلاعات درستی دراین باره ندارند. رشد بیشتر قارچ ها که ناشی از تغییرات آب و هوایی در ۶ ماه دوم سال اخیر و بهار امسال بود، باعث شد تا در بازارهای محلی فروش آن نیز بیشتر شود. این در حالی است که قیمت قارچ نیز که در سال های گذشته به ۶۰-۵۰ هزار تومان می رسید، امسال کاهش پیدا کرده و مصرف آن نیز بیشتر شود.

این کارشناس کشاورزی همچنین می افزاید: مردم کرمانشاه هرساله با شروع فصل بهار به کوه ها می روند و گیاهان کوهی را تهیه و مصرف می کنند. شاید تشخیص و عدم تشخیص قارچ سمی و غیر سمی در این مناطق باعث شده است تا مسمومیت ها نیز افزایش یابد. عسگری در پایان با عنوان این موضوع که با توجه به افزایش مسمومیت ها مردم باید دقت بیشتری کنند و از مصرف قارچ های مشکوک خودداری کنند، می گوید: خرید و فروش قارچ در بازارهای محلی به عنوان یک شغل محسوب می شود اما در حال حاضر باید دقت بیشتری روی خرید این قارچ ها توسط مردم صورت بگیرد تا شاهد مسمومیت و فوت کمتری در این مناطق و حتی سایر استان های کشور باشیم.

چه قارچی را باید/نباید خورد؟

برای تشخیص قارچ سمی از قارچ خوراکی، به هیچ وجه نباید آن را با گذاشتن در دهان امتحان کرد، اگر با کودکان به دامان طبیعت می روید، باید به آن‌ها درباره گیاهان و قارچ های سمی اطلاعات داده شود و از مصرف هر نوع قارچ وحشی منع شوند. جام نیوز در این باره می نویسد: برخی قارچ های وحشی عوارض شدیدی در کودکان ایجاد می کنند و حتی منجر به مرگشان می شود. قارچ های سمی، بسیار شبیه قارچ های خوراکی هستند و اشتباه در تشخیص آن‌ها از هم به قیمت مسموم شدن و حتی مرگ افراد تمام می شود، بنابراین هنگام چیدن و مصرف قارچ های وحشی، خیلی باید دقت کرد و در صورتی که مطمئن نیستید قارچی سمی است یا نه هرگز آن را نخورید.

درمان کم کاری و پرکاری تیروئید با تخم گشنیز

بخش اجتماعی- درمان کم کاری و پرکاری تیروئید به کمک درمان های خانگی امکان پذیر است. تخم گشنیز به درمان کم کاری و پرکاری تیروئید کمک می کند. در این مقاله به بررسی درمان کم کاری و پرکاری تیروئید با تخم گشنیز در ۸ روز می پردازیم.

تخم گشنیز یکی از موثرترین روش های طب مکمل است که به طور طبیعی می تواند در عرض ۸ روز کارکرد تیروئید را به حالت اول بازگرداند. تخم گشنیز حاوی مواد معدنی است که می توانند با عفونت های بدن مقابله کند. این درمان کاملا بی خطر است و حتی زنان باردار و مادران شیرده می توانند از آن استفاده کنند.

۲ قاشق غذاخوری تخم گشنیز را با ۱ لیوان آب مخلوط کرده به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه روی حرارت کم بجوشانید سپس از روی حرارت برداشته صاف کنید و بعد از ۱۰ دقیقه که از حرارت افتاد با ۲ قاشق غذاخوری عسل مخلوط نموده و هر روز صبح ناشتا میل نمایید.

مصرف پروتئین را افزایش دهیم

چون هورمون تیروئید برای انتقال به تمام بافت‌های بدن نیاز به پروتئین دارد، باید در هر وعده‌ی غذایی از پروتئین استفاده کنید. این ماده به عملکرد طبیعی غده‌ی تیروئید کمک می‌کند. مغزها، کره‌ی مغزها، محصولات دامیِ بدون آنتی‌بیوتیک (ارگانیک، گوشت دام‌های محلی و علف‌خوار، تخم مرغ و ماهی‌های پرورشیِ سالم) و حبوبات حاوی پروتئین هستند.

سویا و مشتقات آن مانند توفو (پنیر سویا)، شیر سویا، گوشت جایگزین (گوشت مصنوعی)، خوراکی‌های انرژی‌زا و... حاوی پروتئین هستند، اما این محصولات حتی اگر به صورت ارگانیک و بدون اصلاح ژنتیکی باشند باز هم در عملکرد گیرنده‌های هورمونی و چرخه‌ی بازخورد در سیستم غدد درون‌ریز اختلال ایجاد می‌کنند.

مصرف چربی‌های سالم را فراموش نکنیم

چربی دوست شما است و کلسترول ماده‌ی سازنده‌ی مسیرهای هورمونی بدن است. اگر به میزان کافی چربی و کلسترول مصرف نکنید، عدم تعادل هورمونی در بدن تشدید می شود. با مصرف چربی‌های طبیعی و سالم مانند روغن زیتون، روغن حیوانی، آووکادو، تخم کتان، ماهی، مغزها، کره‌ی مغزها، پنیر و ماست پرچربِ بدون هورمون و آنتی‌بیوتیک و شیر نارگیل، در میزان هورمون‌های تیروئید بدن خود، تعادل ایجاد کنید.

رژیم غذایی مدیترانه ای

یکی از مهم ترین عواملی که می تواند به حفظ سلامت تیروئید کمک کند، داشتن یک رژیم غذایی متعادل است. دکتر گوپتا توضیح می دهد که ۷۰ درصد از سیستم خودایمنی بدن در روده ها وجود دارد، که با عنوان علمی GALT (یا GUT-ASSOCIATED LYMPHOID TISSUE) شناخته می شود. وقتی مخاط روده متورم و ملتهب می گردد، در واقع می تواند شروع یک پاسخ ایمنی باشد. مطالعات نشان داده که این امر در ابتلا به بیماری تیروئید نقش دارد.

دکتر گوپتا برای کمک به پیشگیری و تحت کنترل درآوردن التهابات، داشتن یک رژیم غذایی مدیترانه ای را توصیه می کند. برای این منظور او مصرف روزانه چهار یا پنج وعده سبزیجات، سه تا چهار وعده میوه، همراه با مقدار زیادی پروتئین های کم چرب و ماهی های چرب مثل ماهی سالمون، شاه ماهی، ماهی کولی و ماهی خال مخالی توصیه می کند. دکتر گوپتا همچنین روغن های چرب سالم دیگری مثل روغن زیتون خالص، روغن کانولا ارگانیک، روغن آفتابگردان، روغن گلرنگ (گل خشت)، روغن نارگیل، مغزها، کره مغزها و آووکادو را توصیه می کند.

حوادث

۷۲۹ مصدوم در زمین لرزه کرمانشاه

گیلان امروز- سازمان اورژانس کشور اعلام کرد که ۴۴ دستگاه آمبولانس و یک دستگاه اتوبوس آمبولانس در مناطق زلزله زده مشغول ارائه خدمت هستند.

به گزارش ایسنا، مجتبی خالدی سخنگوی سازمان اورژانس کشور از افزایش مراجعات در مناطق زلزله زده به اورژانس تا کنون خبر داد و گفت: از مجموع ۷۲۹ نفر تعداد ۳۷ نفر بستری شدند.

خالدی افزود: از مجموع این مراجعین به مراکز درمانی، سرپل ذهاب ۳۷۲ مراجعه، قصر شیرین ۱۰۹ مراجعه، گیلانغرب ۱۷۰ مراجعه، اسلام آبادغرب ۵۴ مراجعه، دالاهو ۶ نفر مراجعه و ثلاث باباجانی ۵ مراجعه و جوانرود ۱ نفر مراجعه داشته است.

سخنگوی سازمان اورژانس کشور تصریح کرد: از ۳۷ نفری که بستری هستند،۳۲ نفر در بیمارستان طالقانی، یک نفر در بیمارستان امام خمینی(ره)، یک نفر در بیمارستان امام رضا (ع) و ۳ نفر در بیمارستان امام حسین (ع) بستری هستند.

بر اساس گزارش روابط عمومی سازمان اورژانس کشور، وی توضیح داد: ۴۴ دستگاه آمبولانس و یک دستگاه اتوبوس آمبولانس در مناطق زلزله زده مشغول ارائه خدمت هستند و به هیچ عنوان تا کنون کشته ای از مراجع رسمی گزارش نشده است.

پسر نمایشگاه دار با خودروی فروشی دزدی مسلحانه کرد

بخش اجتماعی- ۶ آبان مرد جوانی به کلانتری ۱۴۰ باغ فیض رفت و از سرقت مسلحانه گوشی تلفن همراهش از سوی سرنشینان خودروی تیبا خبر داد.

او گفت: گوشی تلفن همراهم را در یکی از سایت های تبلیغاتی به مبلغ ۲۰ میلیون تومان برای فروش گذاشته بودم. شخص ناشناسی تماس گرفت و ضمن معرفی خود به‌عنوان خریدار گوشی تلفن همراه، مبلغ ۳۰۰ هزار تومان به‌عنوان پیش پرداخت معامله به حسابم واریز کرد. او با من ساعت ۷ بعد از ظهر در محدوده میدان دهکده المپیک قرار گذاشت. به محل قرار که رفتم دو جوان حدوداً ۳۵ ساله با یک خودرو تیبا سفید رنگ در محل قرار حاضر شدند. آنها ضمن معرفی خود به‌عنوان خریدار گوشی، ابتدا گوشی را از من گرفتند و بعد یکی از آنها کلت کمری را از زیر پیراهنش بیرون آورد و با تهدید من گوشی را سرقت کرده و از محل متواری شدند.

به‌دنبال اعلام این خبر، تحقیقات به دستور بازپرس شعبه هشتم دادسرای ویژه سرقت از سوی کارآگاهان اداره یکم پلیس آگاهی پایتخت آغاز شد. در ادامه بررسی‌ها کارآگاهان خودروی تیبا را شناسایی کردند.

مالک خودرو تیبا پس از حضور در اداره یکم پلیس آگاهی مدعی شد خودرواش را در یک نمایشگاه خودرو در شهرستان بهارستان به امانت گذاشته و هیچ اطلاعی از ماجرای سرقت مسلحانه ندارد.

همزمان با شناسایی نمایشگاه خودرو در این شهرستان، پرونده مشابه دیگری به اداره یکم پلیس آگاهی تهران بزرگ ارجاع شد که طی آن سارقان سوار بر یک خودروی پژو ۴۰۵ نقره‌ای رنگ به همین شیوه و شگرد، اقدام به سرقت مسلحانه گوشی تلفن همراه به ارزش تقریبی ۱۵ میلیون تومان کردند. با شناسایی مالک خودرو پژو ۴۰۵، کارآگاهان دوباره به همان نمایشگاه خودرو در شهرستان بهارستان رسیدند.

کارآگاهان اداره یکم در ادامه تحقیقات پلیسی اطلاع پیدا کردند که پسر صاحب نمایشگاه به نام «مراد» (۳۴ ساله) از سارقان سابقه دار است. او آخرین بار به اتهام سرقت خودرو دستگیر و روانه زندان شده و اواخر سال گذشته با پایان دوران محکومیتش از زندان آزاد شده است. این درحالی بود که مالباخته‌ها تصویر مراد را به‌عنوان یکی از سارقان شناسایی کردند. با شناسایی «مراد» به‌عنوان متهم اصلی پرونده، کارآگاهان اداره یکم پلیس آگاهی با گرفتن نیابت قضایی به شهرستان بهارستان اعزام شدند. با شناسایی محل تردد وی در محدوده نمایشگاه پدرش، سرانجام متهم فراری دستگیر شد. مراد در همان تحقیقات اولیه به دو سرقت مسلحانه اعتراف کرد. در ادامه، مراد یکی از دوستان خود به نام حمید (۳۴ ساله) را به‌عنوان همدست در انجام سرقت‌ها معرفی کرد که حمید نیز بلافاصله دستگیر شد.

قتل همسایه در پوشش آشتی‌کنان

بخش اجتماعی- شب جمعه گذشته، نزاعی بین دو همسایه از اهالی بولوار بهمن در منطقه خواجه‌ربیع مشهد و با انگیزه ای نامعلوم رخ داد.

این نزاع که با چوب و چماق آغاز شده بود با شکستن شیشه های منزل به پایان رسید. اما شعله های کینه ناشی از این نزاع که هنوز انگیزه آن مشخص نشده است، فروکش نکرد تا این که ساعت ۲۱ جمعه شب، مرد ۳۵ ساله به بهانه آشتی کنان، در منزل همسایه ۴۵ ساله اش را کوبید!

وقتی صاحبخانه صدای همسایه اش را شنید که مدعی بود برای آشتی کنان آمده است! بی خبر از همه جا بلافاصله در حیاط را گشود اما ناگهان تیغه کارد در تاریکی شب درخشید و به صورت کلنگی بر سینه مرد ۴۵ ساله فرود آمد. ضارب کینه ای، همزمان با افتادن پیکر خون آلود همسایه اش روی زمین، از محل گریخت و به مکان نامعلومی رفت. در همین حال اطرافیان مرد ۴۵ ساله که متوجه این ماجرای وحشتناک شده بودند، بلافاصله به کمک وی شتافتند و در تماس با نیروهای اورژانس، او را به بیمارستان رساندند اما دیگر مرد ۴۵ ساله علایم حیاتی نداشت و بر اثر عوارض ناشی از اصابت «کارد کینه» جان خود را از دست داده بود. بنابراین گزارش، با اعلام ماجرای نزاع مرگبار به قاضی ویژه قتل عمد از سوی نیروهای کلانتری خواجه ربیع، بررسی های قضایی با حضور قاضی «کاظم میرزایی» در محل وقوع حادثه آغاز شد. قاضی میرزایی که بر اساس تجربیات رسیدگی به پرونده های جنایی، احتمال همکاری خانواده متهم برای فراری دادن وی را می داد بلافاصله با صدور دستوری از نیروهای کلانتری خواست برای زیرنظر گرفتن اعضای خانواده متهم فراری، اقدام کنند اما زمانی نیروهای انتظامی به محل رسیدند که خانواده وی بدون قفل کردن در منزل از محل فرار کرده بودند!