

بخش اجتماعی – گاهی انسانها به دلیل عدم آگاهی از عواقب احتمالی از تصمیماتشان، سرنوشت تلخی را برای خودشان رقم می زنند. مثل مادری که تنها برای فراری دادن فرزندنش از سربازی در سالهای آخر عمرش آواره شده است.

هوا بارانی است، مقابل یکی از خانه های امن شهر تهران ایستاده ام و منتظرم نگهبان در را باز کند تا بتوانم با تعدادی از زنانی که در این خانه شب را سپری می کنند، حرف بزنم. مرد جوانی در باز می کند، اما اجازه ورود نمی دهد، می گوید: «معرفی نامه کتبی» محکم در را می بند و می رود. تلاش می

کنم به صورت تلفنی این مجوز صادر شود، اما بی نتیجه است، روز تعطیل هماهنگ کردن بسیار مشکل است. در ماشین منتظر می مانم تا یکی از کسانی که قصد دارد در این خانه شب مانی داشته باشد را ببینم. مجدداً نگهبان به سراغم می آید. با داد و فریاد می گوید: «منتظر چی هستی؟ حرکت کن برو وگرنه زنگ می زنم به پلیس» منتظر نمی شود پاسخ بدهم. محکم در را می بندد و می رود.

بعد از نیم ساعت انتظار، خانمی که قصد دارد به این خانه برود را می بینم، به سرعت به سراغش می روم، خودم را معرفی می کنم، لیخند می زند و حرکت می کند. خواهش می کنم به حرفم گوش کند. من او را یکی از «منتظر چی هستی» می بینم که به هر دلیلی امشب جا و مکانی برای استراحت کردن ندارد و اما او خود را مددکار این خانه معرفی می کند.

به او می گویم: خبرنگارم و قصد ورود به این خانه را دارم، حالا که مددکار این خانه اید، کمک کنید بتوانم با زنان آسیب دیده صحبتی داشته باشم؛ باز لیخند به لب دارد، اما این بار حرف می زند و می گوید: هوا سرده بهتره تو

ماشین حرف بزیم؛ می شود، سرشش شده اما تلاش می کند بروز ندهد. اول او می پرسد. «برای چه اینجا اومدی؟ دنبال چی هستی؟ چه چیز زندگی این زنان برای شما جذابه؟ بگذارید به درد خودشون باشن، اونها که کاری به کسی ندارن.»

این بار من هم لیخند می زنم و می گویم: «قصد کمک دارم، می خوام اگه بتوانم حتی به یک نفر کمک کنم. افراد خیر زیادی هستند که می توندن به این زنان کمک کنند تا به آغوش خانواده شون برگردنن. « با سر حرفم را رد می کند. قصد پیاده شدن دارد. می گویم: «کمک می کنی؟ « منصرف می شود. با بغض می گوید: «واقعاً قصد کمک داری؟ « می گویم: بله.

از من مدرک شناسایی می خواهد، می گویم کارت خبرنگاری همراهم نیست، کارت دیگری را نشانش می دهم. اصلاً نگاه نمی کند فقط به دستش می گیرد و می گوید: «اگه می تونی، به هر زنی که از خانواده رونده شده و بی خانمانه کمک کنید.»

از او می خواهم قصه بی خانمانی خود را بگوید، سکوت می کند و بعد از چند دقیقه می گوید: «قصه غصه های ما داستان های خنده دار برخی آدم های بی

{اجتماعی}

مادری که با یک دلسوزی بی جا بی خانمان شد

در سودای یک سقف

درد و مرفه شده، شنیدن غصه ما برای کسی جذاب نیست.»

چهره زیبایی دارد. لباسش موجه و پوشیده است، ماتونتی قهوه ای بلندی برتن دارد که تقریباً رنگ و رویش رفته، بدون هیچ لباس گرمی از روی ماتنو، مقنعه چانه دار مشکی به سر دارد. بر روی مقنعه یک نوار طوسی رنگ دیده می شود. دو انگشتر به دست چپش دارد. ریز نقش و لاغر اندام است. افتادگی پلک چشم چپش کاملاً هویداست، صورت بی آرایش و ساده ای دارد. لحن آرام و صدای زیبایی دارد. کلمات را شمرده و با دقت بیان می کند. به شیشه ماشین خیره شده است و در جدال با خود است که قصه زندگیش را بگوید یا نه؟



بالاخره دل را به دریا می زند و می گوید: امروز روز میلاد بود یکی از دوستان ازم خواست تا به مراسمش برم تا کمکش کنم، ۱۵ سال مداحی می کردم. امروز خیلی خوب بود بعد از مدتها مداحی کردم. دوباره لیخند می زند و من باید منتظر بمانم تا خودش حرف بزند.

۵۲ سالمه حدود ۵ ساله بی خانمان شدم از بچه ها دورم. از زندگیم از قوم و خویشم. مهر مادری منو به این روز انداخته، برای اینکه تنها پسرم خدمت نره و معاف بشه. از شوهرم جدا شدم. بنده خدا مدام می گفت نکن این کار رو، بذار بره خدمت برا خودش مرد بشه، من مردم غیرت دارم، جدا نشو. به حرفش گوش نکردم جدا شدم برای پسر بی مهری که امروز رهام کرده. شوهرم بعد از جداشدنم سکنه کرد و مرد. منم آواره شدم. چون همسر قانونیش نبودم بیمه بهم حقوق نداد، پسرم بیرونم کرد و الان بی خانمانم .

آروم می گم: پسرِت چرا باید تو رو بیرون کنه؟ خب خواهری، کس و کاری نداشتی؟

بدون پاسخ به این سوال می‌گوید: «کمک کنید از شوهرم جدا بشم. بعد از هفت ماه ازمرگ شوهر اول با مرد جوانی ازدواج کردم حدود ۱۰ ماه توی

نجات دختر بچه‌ی ۸ ماهه از میان دود

یک اتاق زندگی کردیم. کرایه خونه نداد تا پول رهن تموم شد و صاحبخونه بیرونم کرد. بعد از اون من بی خانمان شدم. مدتی تو این خانه امن، مدتی تو مددسرای زنان و الان حدود یکساله اینجا‌م. من معتاد نیستم، هرزه نیستم، برای اینکه شبا گرفتار نشم، میام اینجا. کل دارایی من از دنیا دو ساک لباسه. کمک کنید از این آدم طلاق بگیرم. طلاقم نمیده. نه زندگی برام درست می کنه نه طلاقم میده. اگه برام خونه بگیره طلاق نمی گیرم. من نمیخوام گوشه خیابون بخابم. «

با وجود علامت سوالهای متعدد می پرسم: اگر کمک کنیم طلاق بگیري، برمی گردی پیش خانوادهت، پسرِت، دخترِت یا خواهر و برادر؟

می گوید: «غرورم نمیداره برگردم، نمی تونم برگردم. فقط کمک کنید یک اتاق داشته باشم یک سقف که از ترس بیرون خوابیدن روزی هزار بار نمیرم. من زندگی خوبی داشتم. مردی که دوستم داشت و دوستش داشتم. اما به خاطر خواست پسرم از شوهرم طلاق گرفتم تا فقط پسرم خدمت سربازی نره. نمی دونستم که این بلا سرم میاد که مجبور شم با یک مرد جوانتر از خودم ازدواج کنم و اونم ولم کنه و بره دنبال زندگی و عیاشی خودش. اگر این خانه ها نبودنن باید کنار خیابون می خوابیدم. تن به هزار کار می دادم اما سالهاست دارم تلاش می کنم سالم بمونم. یک خیر معرفی کنید تا به زندگی عادی برگردم. حسرت یک زندگی آروم رو دارم. ندونم مصنوعیم شکسته اما نمی تونم عوضش کنم … یک زن یا به سن گذاشتم که توان کار زیاد کردن رو هم ندارم. نمی خوام گوشه خیابون بمیرم.

با اشک و بغض می خواهد از ماشین پیدا شود. مانع می شوم. التماسم می کند و می گوید: «اگر به حرف اون مرحوم گوش کرده بودم الان تو سرما ناچار نبودم خودمو به اینجا برسونم. زندگی عادی خودمو داشتم.

معافیت پسر بی مهرم، منو آواره کرده.»

قول می دهد با نگهبان حرف بزند تا بتوانم بروم داخل، اما بعد از چند دقیقه نگهبان با داد و فریاد سراغم می آید. «چرا نرفتی؟ گفتم فقط فقط برگه کتبی. خانم گویا زبان خوش حالتون نیست. با این زنها چه کار داری؟ « شماره

ماشین را برمیدارد و می خواهد زنگ بزند به پلیس. هوا همچنان می بارد، مادران دیگری را سراغ دارم که به خاطر معافیت پسرشان دیگر همسر عقدی شوهرشان نیستند و از تمام حقوق قانونی از جمله بیمه و حقوق بازنشستگی همسرشان معاف شدند. این سرنوشت می تواند برای هر مادری اتفاق بیفتند، مادرانی که بی اطلاع از عواقب تصمیمات احساسی شان تنها برای اینکه تک فرزندنشان به سربازی نرود، از همسرشان جدا می شوند.

شهر پر از زنان و مادرانی است که همواره در معرض آسیب دیدگی هستند، زنانی که بخش عمده آنها تنها به دلیل نداشتن اطلاعات کافی آسیب می بینند. عموماً در اذهان عمومی زنان آسیب دیده و بی خانمان را زنان معتاد و خلافکار می دانند، در حالی که اینگونه نیست، گاهی زنان به دلیل عدم آگاهی، تصمیمات اشتباهاتی می گیرند که آینده آنها را تهدید می کند.



ملکی با اعلام این که هنگام رسیدن آتش نشانان به محل حادثه، شعله‌های آتش از زیر این خودروی سواری خارج می‌شد، تصریح کرد: آتش نشانان

راز آدم‌ربایی ۵۰۰ هزار یورویی در سینه مرد شیک‌پوش

دستگیر شود رضایت خواهد داد و زمینه آزادی آنها را فراهم می‌کند. تاکنون هر کسی که فکر می‌کردم با من اختلاف دارد و عامل اصلی این آدم ربایی بوده را به پلیس معرفی کرده‌ام اما هیچ کدام از آنها در این سناریو دخالت نداشتند.



آنگاه متهم ردیف اول به نام امیر پشت میز محاکمه ایستاد. او که خانه اجاره‌ای‌اش را برای اجرای این سناریوی مرموز در اختیار آدم ربایان قرار داده بود ادعا کرد رئیس باند را نمی‌شناسد. او گفت این مرد تلفنی به ما گفته بود که از این برج

سلامت

عوارض مصرف سس‌ها



بخش اجتماعی – عوارض مصرف سس‌ها را در این مقاله مطالعه و از این پس نسبت به مصرف سس‌ها محتاط‌تر رفتار کنید.

مصرف زیاد سس‌ها همانند زیاده روی در دیگر مواد خوراکی عوارضی به همراه دارد. در این مقاله به بررسی عوارض مصرف سس‌ها از قبیل سس سویا، سس قرمز و سفید پرداخته ایم.

نتایج مطالعه محققان استرالیایی نشان می دهد مصرف یک قاشق غذاخوری سویا سُس حاوی ۶۱ درصد میزان نمک مجاز توصیه شده در روز است.به گفته محققان درحالیکه بسیاری از افراد فکر می کنند سوشی یک غذای سالم است، اما باید بدانند که افزودن سویا سُس به این غذا دارای تاثیر منفی است.

«سیان آرم استرانگ»، از بنیاد قلب استرالیا، در این باره می گوید: «غذاهای نظیر سوشی به خاطر سریع آماده شدن، تازه بودن و سالم بودن شان محبوبیت دارند اما بسیاری از ما از میزان نمک مخفی در سس مورداستفاده در آن ناآگاهیم.» وی در ادامه اذعان می کند: «مصرف بیش از اندازه نمک موجب افزایش فشارخون شده و در نتیجه ریسک سکنه، بیماری قلبی و کلیوی افزایش می یابد.»

آرم استرانگ می افزاید: «یک قاشق غذاخوری از شورترین نوع سویا سُس حاوی حدود ۹۰ درصد از نمک مجاز مصرفی در روز است، درحالیکه یک قاشق غذاخوری سویا سُس با کمترین میزان نمک دارای کمتر از نیمی از این میزان نمک است.»

مضرات سس قرمز و سفید

مینو حاجیان با اشاره به اینکه ۶۵ درصد سس سفید (مایونز) چربی است و مایقی از سرکه و تخم مرغ استفاده می‌شود، بر ضرورت استفاده از روغن زیتون در اینگونه تولیدات تأکید کرد.

وی اظهار داشت: سُس‌های سالاد بین ۳۶ تا ۵۶ درصد چربی دارند و مایقی مواد تشکیل دهنده آن از سرکه یا آلیئمو و نشاسته است که از این میان می‌توان به سُس تارتار و سُس خردل و سُس فرانسوی اشاره کرد.

حاجیان به مصرف‌کنندگان این محصولات توصیه کرد: این محصولات را در حدِّ اعتدال رو به پایین مصرف کنند و برای استفاده از چاشنی برای غذاهای خود از روغن زیتون، سرکه و آلیئمو و آب نارنج استفاده کنند. کارشناس اداره سازمان غذا و دارو به افرادی که بی‌رویه از انواع سُس استفاده می‌کنند، هشدار داد: به‌دلیل اینکه در تهیه انواع سس‌ها از ادویه جات استفاده می‌شود و بسیار آلرژی زا هستند، افرادی که سرماخوردگی یا بیماری گوارشی دارند، باید در مصرف این محصولات دقت لازم را داشته باشند؛ چراکه استفاده بیش از حدِّ انواع سُس‌ها مضر و بیماری آنها را تشدید می‌کند.

حاجیان افزود: در صورتی که هموطنان با آگاهی و با توجه به رژیم غذایی و حساب‌شده این محصولات را مصرف کنند با مشکل خاصی مواجه نمی‌شوند. وی همچنین گفت: بسیاری از تولیدکنندگان انواع سُس‌ها از انواع نشاسته‌ها و روغن به عنوان قوام دهنده و حجم دهنده استفاده می‌کنند که همین امر موجب چاقی فرد می‌شود. این کارشناس غذا و دارو در ادامه به طبقه‌بندی سُس‌ها اشاره کرد و اظهار داشت: سُس سفید (مایونز) جزو سُس‌های سرد محسوب می‌شود؛ به این دلیل که فرایند گرمایی ندارند و برای ماندگاری بیشتر مواد نگهدارنده به آنها اضافه می‌کنند ولی سُس‌های قرمز که بر پایه رب گوجه فرنگی‌اند و در ترکیباتشان سرکه، مواد افزودنی مثل ادویه و گل‌کوز استفاده می‌کنند، جزو سُس‌های گرم معرفی می‌شوند. حاجیان تصریح کرد: سُس‌های قرمز چون فرآیند پاستوریزاسیون دارند و برای تهیه انواع آن از فرایند گرمایشی استفاده می‌کنند، نیازی به مواد نگهدارنده ندارند.

وی ادامه داد: در هر حال سُس گوجه فرنگی نسبت به سُس‌های سفید درصد کالری پائین‌تر و ارزش غذایی بالاتری دارد و روغنی که در این محصولات استفاده می‌شود، باید از نوع خالص و تصفیه شده باشد و پراکسیدش از یک درصد تجاوز نکند.

کارشناس مواد غذایی سازمان غذا و دارو افزود: در بیشتر کشورهای پیشرفته به‌دلیل رعایت موازین بهداشتی برای تهیه سُس سفید از مواد نگهدارند استفاده نمی‌کنند و صنعت ایران نیز باید تا جایی پیش رود که از نظر تکنولوژی محصولاتی را تولید کند که فاقد مواد نگهدارند و بر پایه روغن زیتون باشد و این امر تحقق پیدا نمی‌کند مگر اینکه هموطنان چنین تقاضایی را از تولید کنندگان داشته باشند. حاجیان در پایان به مردم توصیه کرد: هنگام خرید به اطلاعات درج شده بر روی محصولات توجه جدی داشته باشند، چون ضابطه برجسب‌گذاری اجباری است به طوری که درصد چربی، نمک، شکر و نگهدارنده بر روی برجسب باید قابل مشاهده باشد؛ به عنوان مثال تولیدکننده سُس‌های سفید موظف است میزان نگهدارنده را بر روی محصول تولید خود درج کند.