

حوادث

گفت وگو با شرور آتش افروز :

برای خنده و تفریح ، آدم ها را آتش می زدم

بخش اجتماعی– چهارشنبه گذشته فیلمی از سوی پلیس پایتخت منتشر شد که در آن مردی جوان در یکی از بوستان‌ها با ریختن بنزین روی افرادی که در حال استراحت بودند آنها را به آتش می‌کشید. پلیس بلافاصله ردیابی‌ها برای شناسایی این مرد را آغاز کرد و با به‌دست آمدن هویت متهم، مشخص شد که او یکی از مجرمین سابقه دار است.مهدی– ۳۳ ساله– در عملیات ویژه پلیسی دستگیری‌شد و بلافاصله دو همدست دیگر او نیز به‌نام‌های اکبر و محمود بازداشت شدند. سردار علیرضا لطفی، رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ در این باره گفت: بررسی سوابق مهدی«تشان داد که وی سابقه قدرت نمایی و آزار و اذیت دارد که پیش از این بارها دستگیر و روانه زندان شده است. در ادامه تحقیقات و همزمان با انتشار خبر دستگیری وی، مرد میانسالی به اداره شانزدهم پلیس آگاهی رفت و مدعی شد که مهدی به قصد قدرت نمایی و انتقام گیری، او را به همراه دو نفر دیگر به بیابان‌های اطراف اتوبان تهران –قم برده و در آنجا با تهدید چاقو مورد آزار و اذیت قرار داده و اقدام به فیلمبرداری کرده و تصاویر آن را بین تعدادی از افراد محل نیز منتشر کرده است.

گفت‌وگو با متهم

❖ **چرا مردم را آتش می‌زدی؟**

این موضوع برای الان نیست، ۹ سال قبل من این کار را انجام دادم. آنها ۵ معناد کارتن بودند که از قبل با آنها مهادنگ کرده بودم.

❖ **یعنی چی؟**

من به چند نفر از معتادانی که می‌شناختم پول و لباس می‌دادم. آنها هم لباس‌ها را می‌پوشیدند و در پارک خودشان را به خواب می‌زدند. بعد از اینکه روی آنها کمی بنزین می‌ریختم و آتش می‌زدم فرار می‌کردم و دونفر دیگر هم آنها را خاموش می‌کردند.

❖ **چقدر به آنها پول می‌دادی؟**

یادم نمی‌آید اما شاید ۵۰ هزار تومان.

❖ **با چه هدفی این کار را انجام می‌دادی؟**

برای تفریح و خنداندن مردمی که در پارک بودند.

❖ **به خاطر خودنمایی نبود؟**

اصلا، حتی فیلم‌ها را هم من نگرفتم.

❖ **ولی در یکی از فیلم‌ها صدایت می‌آید که می‌گویی مستند بگیر؟**

متهم سکوت می‌کند.

❖ **اما چهره‌ات در فیلم‌ها با الان تغییر نکرده و مشخص است که فیلم‌ها به تازگی گرفته شده است؟**

نه. فیلم‌ها به‌تازگی منتشر شده وگرنه قدیمی است. یک مرد میانسال به‌نام سیروس برای انتقامگیری از من این فیلم‌ها را منتشر کرده است.

❖ **انتقام گیری برای چی؟**

دو ماه قبل دو تا از بچه محل هایمان به سراغم آمدند و گفتند سیروس می‌خواسته آنها را اذیت کند. وقتی این موضوع را شنیدم عصبانی شدم سیروس را سوار ماشین کرده و به همراه همان دو بچه او را به سمت بهشت زهرا بردم. آنجا من فقط یک سیلی به سیروس زدم اما او از من شکایت کرد و مدعی شد من او را آزار و اذیت کرده‌ام به همین خاطر برای انتقام گیری فیلم‌های ۹ سال قبلی ام را منتشر کرد.

❖ **فیلم دیگری هم از تو منتشر شده که مردی را داخل سطل زباله انداخته‌ای.**

ان فیلم برای ۶ ماه قبل بود. کسی را که داخل سطل انداختم دوستم بود. اما وقتی فیلم آن منتشر شد و پلیس به سراغم آمد به مأمورها گفتم شوخی کردم و به پیشنها یکی از دوستانم با یک جعبه شیرینی به سراغش رفتم و از او عذرخواهی کردم. از این ماجرا فیلم گرفتم و فیلم عذرخواهی را در اینستاگرام منتشر کردم.

❖ **در سابقه هایت یک مورد آزار و اذیت پسر جوان هم دیده می‌شود.**

نه آن شکایت ساختگی بود من از یک فروشنده حدود ۱۰ میلیون تومان مواد گرفتم. اما نتوانستم پولش را بدهم. بعد به سراغ دوستم آدمم و گفتم برو از من شکایت کن تا مرا بازداشت کنند. اگر دستگیر شوم فروشنده مواد بیخیال پول و مواده‌ا می‌شود. بعد هم تو بیا و رضایت بده، او هم این کار را کرد و نقشه‌مان گرفت.

❖ **سابقه سرقت هم داری؟**

بیشتر دعوا بوده و زورگیری. البته کیوتر دزدیده‌ام. ۲۴ سالم بود که یک کیسه میوه از دست فروشی سرقت کردم. زمانی که بچه بودم کیوتر دزدیدم و به خاطر آن به زندان افتادم.

❖ **با این همه سابقه کیفری چرا بازمهم کارهای خلاف را ادامه دادی؟**

چند سال قبل که به خاطر سرقت و زورگیری ۵ سال حبس کشیدم واقعا تنبیه و سر به راه شدم. الان هم اگر نجات پیدا کنم دیگر سراغ کارهای خلاف نمی‌روم. آن زمان بچه بودم و برای قدرتمایی این کارها را می‌کردم.

❖ **چرا دوست‌داری قدرتمایی کنی؟**

پول که نداشتم تا با آن فخرفروشی کنم. دلم می‌خواست کاری کنم که مورد توجه دیگران قرار بگیرم و از من حساب ببرند. مثلاً برای قدرتمایی روی موتورسیکلت می‌استادم تا خودی نشان دهم.

❖ **همسرت از جرم هایت باخبر است؟**

هست ولی چرامی ندارد. ۱۸ سالم بود که با دختر یکی از فامیل ازدواج کردم و بعد از آن هم خلاقکاری هایم شروع شد.

{اجتماعی}

چرا دچار حمله قلبی می شویم؟

به بیماری های قلبی و سکنه مغزی را افزایش می دهد. خبر خوب این است که با استفاده از یک رژیم غذایی مناسب و مصرف ماهی، میوه و سبزیجات، و چربی های سالم مانند روغن زیتون می توان از میزان این چربی ها کاست.
دیابت: اگر شما مبتلا به دیابت نوع ۲ هستید، مستعد ابتلا به بیماری های قلبی خواهید بود. زنان دیابتی در بالاترین خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند. دیابت منجر به باریک شدن شریان ها و کوچک تر شدن عروق می شود.



چه کار می توان کرد؟

در حالی که هیچ تضمینی برای داشتن قلب سالم و جلوگیری از بیماری های قلبی وجود ندارد، تغییرات در شیوه زندگی قطعاً باعث بهبود سلامتی از طریق راه هایی مانند بهبود جسمی و روحی می شود:
سیگار را ترک کنید. بهتر است هرگز سیگار کشیدن را شروع نکنید. خطر ابتلا به حمله قلبی در افراد غیرسیگاری که به طور دائم در معرض دود سیگار هستند (مانند زندگی با همسر سیگاری) نیز بسیار زیاد است. بنابراین اقدام به حذف قرارگرفتن در معرض دود مهم است.

سطح کلسترول خود را بهبود بخشید. خطر افزایش بیماری های قلبی با افزایش

بخش اجتماعی– بیماری عروق قلب سالانه باعث تقریباً ۲٫۱ میلیون حمله قلبی می شود و بیشتر از ۴۰ درصد از کسانی که دچار حمله قلبی شده اند، می میرند.بنابر آمار انجمن آمریکا، بیش از ۷ میلیون از شهروندان آمریکایی در طول زندگی‌شان دچار حمله قلبی شده اند.

سن: همانطور که شما مسن تر می شوید، احتمال خطر ابتلا به حمله قلبی بالا می رود. بیش از ۸۰ درصد از افرادی که در اثر بیماری های قلبی جان خود را از دست می دهند، بیش از ۶۵ سال سن دارند.

سابقه خانوادگی: اگر یکی از بستگان نزدیک شما مانند پدر و مادر یا خواهر و برادر با بیماری های قلبی زودرس دست و پنجه نرم می کند، (برای مردان قبل از ۶۵ سال و برای زنان قبل از ۵۵ سال)، شانس شما برای ابتلا به حمله قلبی بالا می رود. البته داشتن سابقه خانوادگی به این معنا نیست که شما لزوماً به حمله قلبی مبتلا می شوید اما شیوه زندگی بد شما را بیشتر در معرض خطر قرار می دهد.

نژاد: آمریکایی های آفریقا، هندی های آمریکا و آمریکایی های مکزیک نسبت به سفیدپوستان هند و اروپایی بیشتر در معرض خطر حمله قلبی هستند.

سیگار: اگر شما هنوز دلیلی برای ترک سیگار پیدا نکرده اید، باید بدانید که خطر ابتلا به حمله قلبی در شما دو تا چهار برابر بیشتر از سایرین است. سیگار کشیدن منجر به مشکلات کلسترول و خطر تشکیل لخته خون می شود و در نهایت خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.

کلسترول بالا: تقریباً ۳۴ میلیون آمریکایی در معرض خطر کلسترول بالا و افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی هستند. افزایش سطح کلسترول تام با خطر ابتلا به بیماری های قلبی رابطه دارد.

فشار خون بالا: از هر سه بزرگسال آمریکایی، یک نفر دارای فشار خون بالا است و در معرض خطر سکنه مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه و نارسایی قلبی قرار دارد. فشار خون بالا با از دست دادن وزن، کنترل مصرف نمک، ورزش، حذف الکل قابل کنترل است.

زندگی غیر فعال: سبک زندگی غیر فعال خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد و در عوض انجام ۳۰ دقیقه ورزش روزانه این خطر را تا حدود زیادی کاهش می دهد.

افزایش وزن: چربی های اضافی در بدن بخصوص در اطراف کمر و شکم خطر ابتلا

بخش اجتماعی– ترک و زبری پاشنه پا علت های مختلفی از جمله: خشکی آب و هوا، پوشیدن کفش های باز و .. دارد که می توان با مراقبت های کارساز و استفاده از درمان های گفته شده در این مقاله ترک و زبری پاشنه پا را از بین برد.

علت ترک خوردن پاشنه های پا چیست؟

ترک پا می تواند برای هر کس و به دلایل مختلف اتفاق بیفتد اما در اینجا برخی از عوامل رایج تر را بررسی می کنیم.

پیاده روی با پاهای برهنه برای مدت زمانی طولانی

استفاده منظم ومتداول از صندل

زندگی در آب و هوای خشک

پوشیدن کفش های پشت باز

راه رفتن و ایستادن برای مدت زمان طولانی

عدم پشتیبانی و مقاومت کفش برای نگهداشتن پاشنه ایستادن برای مدت طولانی روی صفحات سخت
غند عرفی غیرفعال

بهداشت کف و ضعیف پا

چاقی و اضافه وزن

از روغن استفاده کنید: گفته می شود استفاده از روغن های گیاهی هیدروژنه در درمان ترک های پا بسیار موثر است. سایر روغن هایی که برای درمان مناسب هستند عبارتند

از:انزگیل،زیتون و روغن های گیاهی.

ابتدا پای خود را با آب و صابون بشویید وخشک کنید!اگر قبلاً در پاشنه هایتان ترک خوردگی و خشکی بوده است پا را برای چند دقیقه با سنگ پا بشویید تا از پوست خشک خلاص شوید.

سپس آن منطقه را با یک دستمال تمیز کنید و روغن را به پاشنه پای خود بمالیدو بگذارید تا تمام شبانه روز بر روی پوست شما بماند.برای نتایج بهتر روغن را هر شب برای مدت یک هفته روی پا اعمال کنید.

موز رسیده:

اگر درست از آن استفاده کنید موز می تواند مرطوب کننده

سال نوزدهم/ شماره ۵۰۸۷

مقدار کل کلسترول رابطه ی مستقیم دارد. به طور کلی، میزان کلسترول کل باید کمتر از ۲۰۰ میلی گرم/ادسی لیتر باشد. کلسترول خوب، در مردان باید بالاتر از ۴۰ میلی گرم/ادسی لیتر و در زنان ۵۰ میلی گرم/ادسی لیتر باشد. رژیم غذایی با کلسترول کم، چربی های اشباع و ترانس و قندهای ساده، به پایین آوردن سطح کلسترول کمک می کند و باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. فشار خون بالا را کنترل کنید. تفسیر و درمان فشار خون نیز باید فردی و با در نظر گرفتن مشخصات خطر ابتلا به بیماری های قلبی صورت بگیرد. کنترل فشار خون از طریق رژیم غذایی، ورزش، کنترل وزن، و در صورت نیاز، دارو انجام میگردد.

دیابت را کنترل کنید. دیابت اگر به درستی کنترل نشود، می تواند باعث آسیب های قلبی شامل حملات قلبی و مرگ شود. دیابت را از طریق رژیم غذایی سالم، ورزش، حفظ وزن مناسب، و دارو با تجویز پزشک کنترل کنید.

فعال باشید. حتی فعالیت های اوقات فراغت مانند باغبانی و یا پیاده روی می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد. اکثر مردم باید در روز ۳۰ دقیقه ورزش کنند. ورزش ها باید هوازی باشند، تا گروه های عضلانی بزرگ را نیز شامل شوند. فعالیت های هوازی شامل پیاده روی سریع، دوچرخه سواری، شنا، طناب زدن، و آهسته دویدن است. اگر پیاده روی ورزش منتخب شماست، از گام شمار استفاده کنید و روزانه ۱۰ هزار گام بردارید.

تغذیه مناسب داشته باشید. داشتن یک رژیم غذایی سالم که نمک، چربی های اشباع، چربی ترانس، کلسترول، و قندهای تصفیه شده کم دارد، بسیار ضروری ست. سعی کنید استفاده از غذاهای غنی از ویتامین ها و سایر مواد مغذی، به ویژه آنتی

اکسیدان ها، که ثابت شده است به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک می کند و همچنین خوردن غذاهای گیاهی مانند میوه ها و سبزیجات، آجیل، و غلات سبوس دار را افزایش دهید.

استرس را مدیریت کنید. استرس و خشم غیر قابل کنترل، می تواند باعث حمله قلبی و سکنه مغزی شود. از تکنیک های استرس و مدیریت خشم برای کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی استفاده کنید. برای مدیریت استرس، یادگیری تکنیک های تمدد اعصاب، نحوه مدیریت زمان، تعیین اهداف واقع بینانه و برخی از روش های جدید مانند تصاویر هدایت، ماساژ، تای چی، یا یوگا لازم است.

رفع ترک و زبری پاشنه پا با چند روش ساده

عالی باشد. موز را خمیر مانند کنید و مخلوط را روی ترک پا و خشکی بگذارید.و بعد از ۱۵ دقیقه با آب گرم بشویید.

بعد از آب سرد استفاده کنید تا باقی مانده را بشویید و پای خود را تازه کنید.

آب لیمو:

با استفاده از آب لیمو می توانید پاشنه های ترک خورده پوست را نرم کنید.چون لیمو خاصیت اسیدی دارد.پای خود را در یک سطل از آب گرم و آب لیمو قرار دهید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا به خورد پا برود.پس از اتمام پاهای خود را بشویید و تمیز کنید و سپس خشک نمایید.

آرد برنج یا عسل و سرکه:

یک اسکراب طبیعی برای از بین بردن سلول های مرده ی پوست می باشد.

برای ساختن این اسکراب ،۲ قاشق غذاخوری آرد برنج را با ۲ قاشق غذاخوری عسل و مقداری سرکه مخلوط کنید.

سپس پاهای خود را به مدت ۱۰ دقیقه در آب گرم بشویید.

غذاهایی برای داشتن لبخندی زیبا

نام دارد، پیشگیری می کنند.شیر، منبع غنی از کلسیم است که حافظ سلامتی دندان است و همانطور که می‌دانیم، جزء اصلی و مهم دندان و استخوان است.

۳- پنیر

پنیر با کربوهیدرات پایین و کلسیم و فسفات بالا، فواید بسیاری برای دندان دارد.این ماده غذایی، PH دهان را متعادل می‌کند و به حفظ و بازسازی مینای دندان کمک می‌کند و با تولید بزاق، باکتری که باعث ایجاد حفره دهانی و بیماری لثه می‌شود را از بین می‌برد.

۴- میوه‌جات

میوه‌های مختلف مانند سیب، توت‌فرنگی، مرکبات بخصوص کیوی، حاوی مقادیر فراوانی ویتامین C هستند.این ویتامین به منزله سیمانی است که دیواره سلول‌ها را محکم نگه می‌دارد و برای سلامتی بافت لثه از اهمیت خاصی برخوردار است و اگر بدنتان به حد کافی این ویتامین را دریافت نکند، طبق نظر محققان، شبکه کلاژن در لثه‌هایتان از هم فرو می‌پاشد و لثه ها مستعد پذیرش باکتری می‌شوند که موجب ابتلا به بیماری پرIODنتال

تاریخ انتشار: ۹۷/۹/۱۸

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی مصرف کارکنان بهزیستی استان گیلان

مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارکنان بهزیستی استان گیلان در ساعت ۸ صبح روز دوشنبه ۹۷/۱۰/۱۰ در محل سالن باغچه‌بان اداره بهزیستی شهرستان رشت به آدرس رشت خیابان پرستار برگزار می‌شود.
به‌اطلاع می‌رساند به موجب ماده ۱۹ آئین‌نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی آراء و کالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی نمایندگی می‌بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۹۷/۱۰/۹ در محل شرکت تعاونی حاضر و پس از احراز هویت و تأیید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت نمایند.

توضیحات: داوطلبان نامزدی هیات مدیره یا بازرسی باید حداکثر ظرف مدت یک هفته از تاریخ انتشار آگهی دعوت، درخواست کتبی خود را برابر فرم موجود در تعاونی، تسلیم و رسید دریافت کنند.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس

۲- رسیدگی و اتخاذ تصمیم درخصوص صورت‌های مالی و تقسیم سود سال ۱۳۹۶ و پیش‌بینی بودجه سال ۱۳۹۷

۳- انتخاب یک نفر بازرس اصلی و یک نفر بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال

۴- انتخاب هیات مدیره برای ۳ سال

۵- تعیین روزنامه کثیرالانتشار اصلی و علی‌البدل

۶- سایر موارد صلاحدید مجمع عمومی سالیانه

شرکت تعاونی مصرف کارکنان بهزیستی استان گیلان

مدیر تصفیه