

## سلامت

## معرفی غذاهایی غنی از پتاسیم

**بخش اجتماعی** – پتاسیم از ویتامین های معدنی مهم برای بدن است. شما می توانید این ویتامین را از غذاهایی که روزانه میل می کنید دریافت کنید. کافی است این غذاها را بشناسید.

در این مقاله با منابع غنی از پتاسیم آشنا می شوید.

به گزارش الودکتر: پتاسیم ماده معدنی ضروری است که بدن برای فرآیندهای مختلف نیاز به آن دارد. از آنجا که بدن نمی تواند پتاسیم تولید کند، باید از غذا ها ی بیرونی آن را دریافت کند. در ایالات متحده، مصرف روزانه توصیه شده (**RDI**) برای پتاسیم ۴۷۰۰ میلی گرم است. این سطح بالاتر ازمیزانی است که توسط اکثر کشورهای دیگر تعیین شده است، بیشتر است اما رای این افراد مفید است. پتاسیم کافی برای سلامت استخوان و قلب ضروری است. این امر مخصوصا برای افراد دارای فشار خون بالا خوب است چرا که ممکن است ضربان قلب و خطر سکته را کاهش دهد.

**لوبیای سفید**

لوبیا و عدس هر دو منابع خوبی از پتاسیم هستند. لوبیای سفید یکی از بهترین ها است، حاوی ۸۲۹ میلی گرم پتاسیم در هر فنجان (۱۷۹ گرم) . لوبیای سفید حاوی مقادیر خوبی از تیامین، فولات، آهن، منیزیم و منگنز است. علاوه بر این، یک فنجان (۱۷۹ گرم) لوبیای سفید حاوی ۱۸٫۶ گرم فیبر است که تقریبا ۷۵٪ا مقدار گفته شده توسط **RDI** است که باید روزانه مصرف شود. آنها همچنین منبع عالی پروتئین گیاهی نیز هستند. فیبر بالا و محتوای بالای آنتی اکسیدان لوبیا ممکن است به کاهش التهاب، بهبود سلامت روده و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت کمک کند . علاوه بر این، یک مطالعه که شامل ۲۵۰۰۰۰۰ نفر بود نشان داد که افزایش مصرف پتاسیم ، ۱۶۴۰ میلی گرم (حدود ۲۵ درصد از **RDI**) در روز، خطر سکته مغزی را ۲۱ درصد کاهش داد.

## سیب زمینی

سیب زمینی ها یکی از بهترین منابع غذایی پتاسیم در دسترس هستند.

سیب زمینی پخته شده (۱۰۶ اونس یا ۲۹۹ گرم) برای شما ۳۴ درصد از پتاسیم روزانه تان را فراهم می کند.

بیشتر پتاسیم سیب زمینی در گوشت آن یافت می شود، اما حدود یک سوم محتوای پتاسیم در پوست آن متمرکز است. به همین دلیل مصرف سیب زمینی بیشتر این مواد معدنی مهم را جذب بدن شما می کند.

سیب زمینی شیرین،همچنین یک منبع خوب پتاسیم است. سیب زمینی شیرین (۶٫۳ اونس یا ۱۸۰ گرم) ۱۸ درصد از پتاسیم روزانه را فراهم می کند. با این حال سیب زمینی و سیب زمینی شیرین فقط منبع خوبی از پتاسیم نیستند. آنها همچنین دارای ویتامین **C**، ویتامین **B۶** و منگنز هستند. لازم به ذکر است، سیب زمینی شیرین تقریبا مقدار زیادی ویتامین **A** در هر ۱۰۰ گرم (۳.۵ اونس)داراست.

## چغندرقد

چغندر یک ریشه قرمز با عطر و بوی طبیعی است. یک فنجان (۱۷۰ گرم) چغندر حاوی ۵۱۸ میلی گرم پتاسیم یا ۱۱ درصد آن است.

چغندر نیز غنی از فولات و منگنز است. علاوه بر این، رنگدانه هایی که چغندر می دهند رنگ غنی آن به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند که ممکن است به مبارزه با آسیب های اکسیداتیو و التهاب کمک کند. چغندر همچنین دارای نیترات می باشد که ممکن است عملکرد رگ های خونی، فشار خون بالا و عملکرد فعالیت بدنی را بهبود بخشد. محتوای پتاسیم چغندرقدن همچنین ممکن است باعث بهبود عملکرد رگهای خونی و همچنین کاهش خطر بیماری قلبی شود.

## هویج زرد یا پرنیک

هویج زرد یا پرنیک یک ریشه مغذی است. یک فنجان (۱۵۶ گرم) پرنیک ۱۲ درصد **RDI** یا ۵۷۲ میلی گرم پتاسیم (۱۵) را فراهم می کند. پرنیک همچنین منبع خوبی از ویتامین **C** و فولات هستند که برای سلامت پوست و بافت، تقسیم سلولی و جلوگیری از نقایص مادرزادی ضروری است . علاوه بر این، فیبر محلول در پرنیک ممکن است در کاهش میزان کلسترول نیز کمک کند.

### اسفناج

اسفناج سبزی بسیار مغذی است. یک فنجان (۱۸۰ گرم) از اسفناج پخته شده، ۱۸ درصد از مقدار پتاسیم روزانه تان را فراهم می کند، و این انتخاب خوبی برای کسانی که مایل به افزایش پتاسیم خود هستند می باشد. این نیز تقریبا دارای چهار برابر مقدار مورد نیاز برای ویتامین **A**، ده برابرمقدار مورد نیاز برای ویتامین **K**، حدود ۲۰٪ ازمقدار مورد نیاز برای کلسیم و تقریبا ۹۰٪ مقدار مورد نیاز برای منگنز می باشد. این مواد مغذی برای متابولیسم، سلامت بینایی، سلامت استخوان و سیستم ایمنی بدن مهم هستند. سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج همچنین سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند. در یک مطالعه از ۷ زن، مصرف نوشیدنی حاوی ۲۹۴ گرم اسفناج ظرفیت آنتی اکسیدان را در حدود ۲۴ درصد افزایش داد.

## سس گوجه فرنگی

گوجه فرنگی و محصولات گوجه فرنگی مانند سس گوجه فرنگی پر از پتاسیم است. یک فنجان (۲۴۴ گرم) سس گوجه فرنگی حاوی ۱۷ درصد از مقدار مورد نیاز برای پتاسیم روزانه شما است.

گوجه فرنگی غنی از ویتامین ها و مواد معدنی دیگر نیز هستند، از جمله ویتامین **B۶**، **A**، **C**، **E**، و مس. علاوه بر این، گوجه فرنگی حاوی ترکیبات گیاهی مفید مانند لیکوپن است که ممکن است به مبارزه با التهاب کمک کند و خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد. در مطالعه کوچکی از افراد مبتلا به سندرم متابولیک، حدود ۱۱ اونس (۳۳۰ میلی لیتر) آب گوجه فرنگی چهار بار در هفته به مدت دو ماه اختلالات خونی و مقاومت به انسولین را بهبود می بخشد. همچنین کاهش **LDL** «بد» و افزایش کلسترول «خوب» **HDL** نیز از جمله تأثیرات مصرف گوجه فرنگی است. اثرات مفید پتاسیم و لیکوپن بر عوامل خطر بیماری قلبی گوجه فرنگی ها انتخاب خوبی برای سلامت قلب است.

# {اجتماعی}

# سکوت ملی، امید ملی

محسن زانی، مدیرعامل شرکت توسعه فضای مجازی

در اوایل مهرماه امسال یکی از دانشجویان دکتری جامعه شناسی دانشگاه اصفهان (خانم زهرا امیری اسفرجانی) آمده بود تا درباره رساله‌اش گفت‌وگو کنیم و اگر نکات اصلاحی یا تکمیلی دارم بیان کنم. اما این من بودم که از کار او بهره فراوانی بردم. عنوان رساله‌اش این بود «تبیین و تفسیر امید اجتماعی و تعهد عملی به ارزش های مردمسالارانه در بین شهروندان اصفهانی». من آنچه از گفت‌وگو با خانم امیری درباره امید اجتماعی برداشت کردم را این جا به طور خیلی خلاصه و به زبان خودم و با آوردن مثالهایی از خودم برای شما می‌گویم. و برای این کار البته از ایشان اجازه گرفته‌ام.

در وجود هر فرد، دو سطح امید وجود دارد: سطح فردی و سطح اجتماعی. امید در سطح فردی، ریشه روانشناختی دارد و از جنس «احتمال» است ولی میزان احتمالش مهم نیست. یعنی فرد یک احساس روانشناختی مطلوب دارد که به او القاء می‌کند که در آینده یک «توافق خوب» می‌افتد. مثلا امید یک کشاورز به بارش باران در تابستان یک مساله روانشناختی است و بستگی دارد که شخصیت روانی آن کشاورز چگونه باشد. ممکن است با احتمال یک درصد بارش در تابستان او همچنان امید جدی به بارش داشته باشد. امید یک پدر و مادر به بازگشت فرزند سرزبان مفقودشان از جنگ حتی تا سالها پس از پایان جنگ نیز از این جنس است. این امید به زندگی معنا می‌دهد و انرژی روانی برای زنده ماندن را فراهم می‌آورد. حتی وقتی هیچ‌کاری نمی‌شود کرد. یعنی در امید روانشناختی ما «احتمال» وقوع پدیده‌ها نمی‌توانیم تغییر دهیم. البته ممکن است گاهی یک امید روانشناختی حتی با احتمال پایین هم موجب انگیزه و تحرک و اقدامی از سوی ما بشود (مثل دعا کردن کشاورز برای باران یا نذر کردن پدرمادر سرزبان مفقود).

اما امید اجتماعی، از جنس «امکان» است. یعنی وقتی امید اجتماعی ایجاد می‌شود، یک امکان، یک فرصت و یک حرکت سازنده و رو به جلو از دل آن برای جامعه خلق می‌شود؛ و هرچه این نوع امید بیشتر باشد این «امکان» و «فرصت» جدی‌تر می‌شود تا جایی که عملا به وقوع می‌پیوندد. تشکیل نهادهای مدنی، شکل‌گیری احزاب، شکل‌گیری مشارکت‌ها و همکاری‌های بزرگ اقتصادی، شکل‌گیری سازمانهای مردم نهاد برای حل و فصل مشکلات مختلف اجتماعی و زیست محیطی، مشارکت مردم در گردهمایی‌های عمومی محلی، شهری و ملی که برای حل معضلات تشکیل می‌شود، شرکت درفرخوان‌های اجتماعی برای نقد و اعتراض‌های مقلانی و اخلاقی

به برخی عمکردها و … همه و همه از جنس امید اجتماعی است.

خیلی ساده، امید روانشناختی یک «حس» است ولی امید اجتماعی یک «کنش» است. مثلا ممکن است مردم اصفهان از نظر روانشناختی خیلی امیدوار باشند که زاینده رود احیا شود، اما این که هیچ حرکت جمعی جدی فراگیر برای احیای این رود، برای کاهش برداشت آب از این رودخانه، برای کاهش مصرف آب خانگی و صنعتی و کشاورزی، یا برای مقابله با اضافه برداشت مناطق بالادست انجام نمی‌شود به منزله پایین بودن امید اجتماعی آنان است. روستائینی که حمله می‌کنند و اوله انتقال آب به یزد را می‌شکندند از فرط ناامیدی است که چنین می‌کنند اگر امید اجتماعی در آنان بالا بود دست به کنشگری جمعی و عقلانی برای اصلاح وضعیت می‌زدند. با هر کس صحبت می‌کنیم از مقامات شهری تا دانشگاهیان مردم‌عادی، معتقدند که چمن‌کاری در شهرهای ما خطای راهبردی است و این گیاه برای اقلیم ایران مناسب نیست و موجب هدر دادن منابع کمیاب آب است و همه هم البته امیدوارند که روزی چمن‌کاری در شهرهای ما پایان یابد. این یک امید روانشناختی است. اما برای توقف چمن‌کاری در شهرهای ایران (که نماد بزرگ هرز دهی یک منبع ملی کمیاب، و نماد عدم عقلانیت مدیریت شهری، و نماد انفعال نظام سیاسی در مورد آسیب به منابع ملی است) هیچکس در ایران اقدامی نمی‌کند و این به معنی این است که امید اجتماعی همه کنشگران و ذینفعان پایین است.

هجوم مردم برای رای دادن در انتخابات سالهای ۷۶ و ۸۸ و ۹۲ از نوع امید روانشناختی بود، یعنی آنها از نظر روانشناختی روزنه‌ای از امید برای تغییر وضع موجود را در درون خود احساس می‌کردند، پس به اتکای همان امید هجوم بردند تا رای بدهند. اما فقط بعد از انتخابات ۱۳۷۶ بود که آن امید روانشناختی به امید اجتماعی تبدیل شد یعنی پس از انتخابات جامعه به سمت تحرک و تحزب و انسجام

و همکاری و تأسیس نهادهای مدنی و کنشگری فعال رفت. امید روانشناختی یک دستاورد فردی است ولی امید اجتماعی یک دستاورد اجتماعی است که وقتی شکل می‌گیرد که میل به تغییر در جهت بهبود و پیشرفت در درون بخش بزرگی از جامعه شکل گرفته باشد. و البته هیچ کس تا امید روانشناختی نداشته باشد نمی‌تواند امید اجتماعی را هم در خودش ایجاد کند. و برای آن که امید روانشناختی فردی به امید اجتماعی تبدیل شود فرد باید از این مراحل عبور کند: نخست گرفتن آرزومندی خویش باشد. کسی که در درونش «آرزومندی»

شعله نمی‌کشد هیچ کنش موثری نخواهد داشت. سپس این آرزومندی ذهنی باید تبدیل به اشتیاق و «میل عملی به تغییر» شود. این میل عملی به تغییر باید به «هدف‌گذاری» بینجامد. یعنی این میل به یک هدف معین ترجمه شود. آنگاه آن رخ بدهد و البته هر تلاشگری، مستلزم «مسئولیت پذیری» است.
این فرآیندی است که باید طی شود تا در درون هر فرد، امید روانشناختی فردی به امید اجتماعی تبدیل شود؛ و خیلی شرایط باید مهیا باشد تا این زنجیره به طور کامل در فرد شکل بگیرد. هر عملی که این زنجیره را بگسلد، مانع شکل‌گیری امید اجتماعی می‌شود. مشکل اصلی مانع شکل‌گیری میل عملی به تغییر در فرد شود، یا عاملی مانع برآموردی فرد شود، یا عاملی مانع تلاشگری او شود. همه این‌ها تبدیل امید روانشناختی به امید اجتماعی را به شکست می‌کشاند. آن مانع ممکن است در درون روان فرد، یا در درون افکار او، یا در خانواده، یا در جامعه، یا در فرهنگ، و یا در سیاست باشد.
فرقی نمی‌کند از هر جایی می‌شود مانع شکل‌گیری امید اجتماعی شد.

ممکن است معلمی امید اجتماعی شاگردانش را تخریب کند یا پدری امید اجتماعی

فرزندش را یا سیاست‌مداری امید اجتماعی شهروندانش را. مثلا وقتی چند کنشگر فعال محیط زیست با اتهام های سنگین مواجه می‌شوند، می‌تواند امید اجتماعی را در بخشی از جامعه تخریب کند. یا وقتی یک امام جمعه علیه احزاب یا نهادهای مدنی سخن می‌گوید و آنها را عامل دشمن می‌نامد یا وقتی روشنفکران و ناقدان اوضاع را چنان تیره و تار و بحرانی نشان می‌دهند که گویا دیگر هیچ راهی برای عبور از این بحران ها در پیش نیست، همه آنها امید اجتماعی را نشانه رفتن اند و همه آنها در پروژه تخریب امید اجتماعی مشارکت دارند.

در سالهای اخیر فضای مجازی هم به عاملی برای تخریب امید اجتماعی تبدیل شده است. فضای مجازی گرچه سرمایه بزرگی برای انسجام اجتماعی و گسترش آگاهی‌ها و بلوغ اجتماعی است اما متأسفانه وقتی به دست خبر و مسئولیت‌ناشناسانی می‌افتد که فقط برای شهرت یا قدرت، هر خبر و تحلیلی را در آن منتشر می‌کنند بدون آن که دقت کنند که چه آسیبی به امید اجتماعی می‌زند، می‌تواند ضد امید و ضد توسعه عمل کند. بسترهای فضای مجازی مانند توئیتر، اینستاگرام و تلگرام، امروز می‌توانند به عنوان بزرگ‌ترین بسترهای ارتباط اجتماعی، عامل مهم انسجام بخش اجتماعی باشند؛ اما متأسفانه نابخردی خیلی از ماها این بستر را به سوی کارکردی دوگانه برده است که در عین حال که آگاهی بخش است اما ضد امید و گاه ضد سرمایه اجتماعی عمل می‌کند.

اطلاعات فقط وقتی ارزشمند است که فرد برای استفاده از آنها به یک تئوری یا دستگاه تحلیلی مجهز باشد. اگر چنین نباشد، داده‌ها و اطلاعات اضافی، برای فرد سرگردانی و پرتشاهی و ناتوانی در تصمیم به بار می‌آورد. دقیقا مانند معده ای که اگر هر روز از انواع هله‌هله‌و در آن بریزیم هم می‌ی‌یزد، ذهن ما نیز وقتی در معرض هجوم داده‌های متضاد قرار می‌گیرد ما را گرفتار پرتشاهی و سرگردانی و بی‌اعتمادی می‌کند. فقط در جوامعی که گروههای مرجع اجتماعی حضور جدی دارند و اطلاعات سره از ناسره را بازشناسی می‌کنند و به مردم آگاهی می‌دهند، انبوه اطلاعات می‌تواند به رشد آگاهی اجتماعی کمک کند. در غیر این‌صورت انبوه اطلاعات منجر به پرتشاهی می‌شود و همین پرتشاهی هاست که به بداخلاقی‌هایی نیز منجر می‌شود. از این گذشته، متخصصان علوم مغزی نشان داده‌اند که هرچه مغز در معرض اطلاعات زیادتر قرار گیرد ظرفیتش برای تحلیل کاهش می‌یابد. چون با ورود هر اطلاع جدید به مغز، مغز یک بار باید همه داده های قبلی را با این داده جدید هماهنگ کند و این، هم زمان بر و هم انرژی بر است و به همین خاطر مغز مجبور است بیشتر ظرفیت و انرژی خود را برای این داده‌امایی به کار بگیرد و بنابراین فرصتی برای تحلیل و تعلیل و عمیق داده‌ها پیدا نمی‌کند. بنابراین ما ایرانیانی که هر روز با هجوم خردکننده اطلاعات و اخبار نگرانی‌آور درست و نادرست که دانش خود و توانایی تحلیلی خود برای شناخت دقیق‌تر اوضاع را بالا ببریم پیدا نمی‌کنیم، به همین خاطر است که فضای مجازی ما ابتاشته از دعوا و تخاصم است. چون کسی تحلیل ندارد، همه اخبار و اطلاعات دارند و می‌خوانند با زور همان اخبار، طرف مقابل را مجاب یا محکوم کنند.

متأسفانه جدای از این که بسیاری از افراد با گروه‌ها، خبرهای وحشت‌زا و نگرانی‌آور از فساد و بی‌اخلاقی و ظلم را به راحتی در فضای مجازی منتشر می‌کنند، خیلی از روشنفکران و نخبگان نیز بدون توجه به این ضعف فضای مجازی، انواع تحلیلی‌های بدبینانه خود را نیز به سلایق در فضای مجازی منتشر می‌کنند. و باز متأسفانه از آن‌جا که ضدیدت با حکومت یا دولت و نقد ساختار سیاسی، هویت آفرین شده است، بسیاری از روشنفکران و نویسندگان ما برای کسب آن هویت، چنان در ضدیدت و نقد پیش می‌روند و چنان سیاه‌نمایی می‌کنند که نتیجه طبیعی آن تخریب امید اجتماعی خواهد بود. در خرنادرست‌ها یا نامناسب یا هر تحلیل ناامیدی‌آور، هر بار که در فضای مجازی رود و به بدل می‌شود می‌تواند به سان یک تیر زهرآلود، آگاهی و امید اجتماعی را نشانه رود و تخریب کند.

راستی ما کدام خبر را در چه حوزه ای تا کنون منتشر نکرده ایم؟ و راستی ما کدام تحلیل از کدام بخش از ضعف یا فساد نظام تدبیر را علنی نکرده ایم و از آنها که منتشر کرده ایم کدام یک بر روی بهبود واقعی وبلندمدت (نه اقدامات تسکینی) موثر بوده است؟ فکر نمی‌کنیم ما داریم با این حجم انبوه تولید و انتشار اطلاعات، هم جامعه را به سوی کرختی روانی سوق می‌دهیم و هم مسئولان را مسئولیت می‌بخشیم؟ چون عملا همه مسئولان می‌بینند در تمام حوزه های دیگر اوضاع چنان بد است که اگر روزگاری خطاکاری آنها نیز آشکار شود مشکلی ایجاد نمی‌شود. یعنی از یک سو داریم جامعه را کرخت می‌کنیم و حساسیت های آن را نسبت به مشکلات و خطاها کاهش می‌دهیم. و از سوی دیگر هم مصونیت برای مقامات دستگاههای مختلف ایجاد می‌کنیم.

به گمان من جامعه ما تقریبا همه آنچه را باید از فساد و ناکارآمدی و بی‌عدالتی نظام تدبیر کنونی بداند، می‌داند و همه آنچه نویسندگان و روشنفکران و صاحب نظران باید بگویند گفته شده است. گفتن بیش از این، تنها به فرسودگی ما می‌انجامد. اکنون زمان است باید مصمم باشیم و به نظام فساد تدبیر فرست بدهیم تا خودش را باز یابد باید تصمیم بگیرد خود را اصلاح یا منحل کند. نظام تدبیر ما لجوم است، هر بخشی را که جامعه و بویژه روشنفکران روی آن دست بگذارند و بخواهند اصلاح شود همان جا را محکم می‌چسبد و نمی‌گذارد اصلاح شود. ما با نقد زیاد و فشار زیاد و هجوم اخبار، حکومتیان را به آتش نشانی تبدیل کرده ایم که هر روز باید آتش یک جایی را خاموش کنند. اندکی به آنها فرصت بدهیم شاید به خود آمدند و تصمیم به اصلاح گرفتند. می‌دانم که عزیزانی خواهند گفت تا فشار اجتماعی نباشد مجازی اصلاح نمی‌شود اما این جنس از فشار اجتماعی که ما در فضای مجازی داریم، ظرفیت اصلاحش بر روی حکومت بیش از این نیست، اما ظرفیت تخریبش برای امید اجتماعی خیلی زیاد است و یادمان نرود که وقتی ذخیره امید اجتماعی کاملا پایان یافت فقط یک انتخاب می‌ماند: تابود کردن و درهم‌ریزی همه چیز. و البته این «همه چیز» فقط شامل چیزهای بد نمی‌شود بلکه خوبی‌ها و داشته‌ها و سرمایه‌ها هم در این درهم‌ریزی و تخریب، نابود می‌شوند.

## زن و شوهر جوان، خواستگار سابق را سلاخی کردند

خانواده همسرش به خانه مادرزنش رفته در حالی که در تحقیقات انجام شده مشخص شد وی حدود ساعت ۷ صبح به خانه مراجعه داشته است. همین دروغ پردازی‌ها کافی بود تا با دستنبرد زینبسر مریم، میثم و غلامرضا دستگیر شوند و نوعروس پشت میز بازرجوی کشید و گفت: چند روز پیش مصطفی با همسرم تماس مریم خیلی زود افتخاگری کرد و گفت: چندان رفته بودم که خانم جسد را داخل گرفته و وی را تهدید کرده بود، به همین علت در شب حادثه با مصطفی تماس گرفته و از وی خواستم برای حل مشکل به خانه ما بیاید. زمانی که مصطفی وارد شد در حالی که همسرم در اتاق خواب بود، می‌خواستم با وی حرف بزنم که دعوایمان شد و من از پشت سر ۳ ضربه چاقو به مصطفی زدم.

شوهرم نیز با بیرون آمدن از اتاق چند ضربه با چاقو به مصطفی زد. با مرگ خواستگارم با غلامرضا به پارک رفته سپس در بازگشت به خانه جسد را داخل رو فرشی پهنچیده و من به خانه مادرم رفتم و دیگر نمی‌دانم شوهرم با جسد چه کرده است. با این اعترافات مرد کینه‌جو نیز گفت: با مریم نامزد کردم. بعد از مدتی فرد ناشناسی که بعدها متوجه شدم خواستگار سابق همسرم به نام مصطفی است، با تلفن‌های مختلف و ارسال پیامک شروع به تهدید من و همسرم کرد و من از خواستم مریم را طلاق بدهم. شب حادثه من و همسرم تصمیم گرفتیم با مصطفی صحبت کنیم. من در اتاق خواب بودم که مصطفی وارد شد. دقایقی از ورود وی به داخل خانه نگذشته بود که با همسرم درگیر شد. ابتدا همسرم از پشت چند ضربه به مصطفی زد و من نیز با دیدن این صحنه از خود بیخود شده و چند ضربه با چاقوی آشپزخانه به شکرشادم و صورت وی زدم. پس از کشته شدن مصطفی وی را در داخل روفرشی قرار دادم و همرا مریم به پارک رفتم. مریم از آنجا به خانه مادرش رفت. پس از بازگشت به خانه، جسد را با وانت یکی از دوستانم که به امانت گرفته بودیم به خارج از شهر برده و پس از برخی نترختن بزکی به آتش کشیدم. با توجه به اعترافات این زن و شوهر، ماموران با مراجعه به محل سوزانده شدن جسد موفق به کشف بقایای جسد شدند.