# این ۵ ریز عادت صبح‌تان را خراب می‌کند

**گروه بهداشت و سلامت - آیا صبح‌ها با این فکر بیدار می شوید که تا ظهر کلی کار کنید، اما پیش از ظهر، می فهمید که روزتان از دست رفته است و هیچ کاری نکرده اید؟**

بسیاری از ما با این چرخه آشنا هستیم؛ لحظاتی که صفحات مجازی ظاهر می شوند و برنامه‌های صبحگاهی به فراموشی سپرده می‌شوند. اما اگر راه حل، نه در تغییرات اساسی، بلکه در اصلاح ریزعادت‌ها باشد چه!؟

در جهان پرشتاب امروز، آغاز روز با رویکردی سنجیده و هدفمند، کلید دستیابی به بهره‌وری و تعادل است. با این حال، اغلب ناخودآگاه در دام ریزعادت هایی گرفتار می‌شویم که در ظاهر بی‌ضررند، اما در عمل، مسیر ما را از دستیابی به صبحی ایده‌آل منحرف می‌کنند.

این ریزعادت ها کوچک، مانند چک کردن بی‌وقفه تلفن همراه، نادیده گرفتن نیاز بدن به آب، یا وابستگی بیش از حد به کافئین، می‌توانند به تدریج انرژی، تمرکز و آرامش ما را تحلیل ببرند.

مقاله پیش رو، پنج مورد از این رفتارهای پنهان را که ناخواسته صبح‌های شما را به چالش می‌کشند، شناسایی کرده و راهکارهای عملی و ساده‌ای برای غلبه بر آن‌ها ارائه می‌دهد تا بتوانید تجربه‌ای نو از آغاز روز را برای خود رقم بزنید.

**تأثیر ریزعادت ها بر میزان بهره وری**

من با بهترین نیت‌ها و فکرها از خواب بیدار می‌شوم. می‌خواهم آرام، پربار و حتی کمی احساس رضایت کنم از اینکه لیست کارهایم را قبل از ناهار تمام کرده‌ام. اما بعد، دقیقه‌ها می گذرند و تمام کاری که کرده‌ام این است که دوبار زنگ ساعت را خاموش کرده‌ام، اینستاگرام را چک کرده‌ام، دوز روزانه‌ام از کافئین را دریافت کرده‌ام و (خیلی دیر) متوجه شده‌ام که دوباره صبحانه را فراموش کرده‌ام.

همه ما شاید کمابیش این تجربه را داریم که صبح ها تا چشم برهم می گذاریم، بدون اینکه واقعاً بتوانیم خودمان را درگیر آن کنیم، از دست می‌رود.

جالب است که بسیاری از ما کاملاً در مسیر اشتباه نیستیم؛ تغییرات اساسی و بنیادین لازم نیست؛ فقط مجموعه‌ای از ریزعادت‌ها هستند که به مرور زمان ما را عقب نگه می دارند؛ رفتارهای نامرئی که خیلی هم به چشم نمی آیند.

**ریزعادت ها در ابتدا اصلاً به چشم نمی آیند**

این ریزعادت ها در ابتدا، بی‌ضرر به نظر می‌رسیدند: چک کردن گوشی، نادیده گرفتن نوشیدن آب، تکیه بیش از حد به کافئین. اما به محض اینکه شروع به اصلاح آن‌ها کردم، متوجه یک تغییر بزرگ شدم.

بسیار خوب بگذارید بدون اتلاف وقت در اینجا نگاهی بیاندازیم به:

**۱. نادیده گرفتن آب رسانی به بدن**

بیایید صادق باشیم: بسیاری از ما قبل از اینکه چشمان مان را به درستی باز کنیم، سراغ قهوه می‌رویم. اما پس از بیش از هفت ساعت بدون مایعات، بدن شما در اول صبح به آبرسانی (نه کافئین) نیاز دارد.

بسیاری از ما اولین کارمان در صبح را نوشیدن یک قهوه به عنوان پاداشی برای بیدار شدن می‌دانستیم، اما این باعث می‌شد احساس بی‌قراری، تشنگی و اغلب اوقات در اواسط صبح احساس افت انرژی کنیم.

**نوشیدنی‌های پیشنهادی برای شروع صبح:**

**آب ولرم:** بهترین گزینه برای شروع روز، به هیدراته کردن بدن و تحریک سیستم گوارش کمک می‌کند.

**آب و لیمو:** نوشیدنی‌ای که هم به هیدراته شدن بدن کمک می‌کند و هم با ویتامین C موجود در لیمو، به تقویت سیستم ایمنی و افزایش انرژی کمک می‌کند.

**چای سبز:** سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به افزایش انرژی و تمرکز کمک کند.

**آب سبزیجات:** نوشیدنی‌ای که به تامین مواد مغذی و افزایش سطح انرژی کمک می‌کند.

**اسموتی:** یک نوشیدنی مغذی و خوشمزه که می‌توان با انواع میوه‌ها و سبزیجات تهیه کرد و به تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن کمک می‌کند.

**شیر طلایی (golden milk):** ترکیبی از شیر و زردچوبه است که به دلیل خواص ضد التهابی و انرژی‌بخش، برای شروع روز بسیار مفید است.

**آب نارگیل:** یک نوشیدنی با طراوت و سرشار از الکترولیت‌ها که به هیدراته شدن بدن کمک می‌کند. آب سیب و دارچین: ترکیبی خوشمزه که به تقویت سیستم ایمنی و افزایش انرژی کمک می‌کند.

**نکته:** در صورت تمایل می‌توانید مقداری عسل یا زنجبیل به نوشیدنی‌های خود اضافه کنید تا طعم و خواص آن‌ها را بیشتر کنید آنها گازدار هستند (که آنها را سرگرم‌کننده‌تر از آب ساده می‌کند)، بدون قند و پر از مواد مفید مانند الکترولیت‌ها و پربیوتیک‌ها هستند، به این معنی که در واقع از همان ابتدا از روده و آبرسانی بدن شما حمایت می‌کنند.

این گزینه‌ها برای کسانی که اول صبح تمایلی به نوشیدن آب معمولی و کسل‌کننده ندارند، عالی است.

بیشترین چیزی که شاید ما را شگفت‌زده کند درک تفاوت این نوشیدنی ها با نوشیدنی دیگری همچون قهوه است.

این نوشیدنی ها به ما انرژی می دهند، بدون اینکه افت انرژی ناشی از کافئین را تجربه کنیم. طعم عالی دارد و صادقانه بگویم، احساس می‌کنیم کاری انجام می‌دهید. یک تغییر کوچک که واقعاً تفاوت ایجاد می‌کند.

**۲. به محض بیدار شدن به سراغ گوشی رفتن**

در برخی مشاغل، به ویژه در حوزه رسانه، ارتباط مستمر با اخبار و رویدادها امری اجتناب‌ناپذیر است.

با این حال، توجیه اقداماتی مانند "بررسی اخبار" یا "مشاهده وضعیت آب و هوا" به عنوان کارهای ضروری، در حالی که در عمل منجر به اتلاف وقت در پیمایش بیهوده اخبار و ایجاد استرس ناشی از فشرده شدن زمان آمادسازی روزانه می‌شود، رویکردی سازنده تلقی نمی‌گردد. چنین الگوی رفتاری، قطعاً آغازگر روز به شیوه‌ای آرام و متعادل نیست.

**راه حل؟**

اسکرول کردن را به تعویق بیندازید. حتی ۱۰ دقیقه زمان بدون گوشی در صبح می‌تواند به شما کمک کند تا احساس حضور بیشتری داشته باشید و کمتر واکنش گر باشید.

برای من، دور نگه داشتن گوشی‌ام یک پیروزی بزرگ بوده است، بنابراین اولین کاری که در صبح انجام می‌دهم باز کردن پرده و جهت‌یابی قبل از اینکه درام روز بر من غلبه کند، است.

**۳. انتقال فوری از حالت عدم فعالیت به رسیدگی به ایمیل‌های کاری در کمتر از ۶۰ ثانیه**

به طور مشابه، پیش از این، افتخار بر "آماده‌باش کامل" در ساعات اولیه صبح وجود داشت؛ دریافت اخبار فوری یا پاسخگویی به پیام‌های کاری در پلتفرم‌هایی مانند اسکایپ، امری پیش‌فرض تلقی می‌شد.

با این حال، هیچ محیط کاری نباید انتظار داشته باشد که فرد از همان ساعات اولیه صبح، در نقش یک ربات بهره‌ور ظاهر شود.

برقراری مرزهای سالم میان حوزه‌های کاری و شخصی، امری ضروری است.

لذا، پیشنهاد می‌شود که "بافر زمانی صبحگاهی" به عنوان یک مزیت برای شروع روز در نظر گرفته شود.

توصیه بر این است که حداقل ۱۵ دقیقه پس از بیدار شدن، فرصتی برای پردازش اولیه فراهم شود، پیش از آنکه فرد به برنامه‌های ارتباطی و کاری خود وارد شود.

در مرحله بعد، می‌توان با تخصیص یک بازه زمانی ۱۰ دقیقه‌ای، به موارد اضطراری پرداخت و سپس از این فضا خارج شد تا به سایر برنامه‌های صبحگاهی رسیدگی شود.

این رویکرد، احساس کنترل بر اوضاع را تقویت می‌کند، بدون آنکه تمام ساعات اولیه صبح صرف پاسخگویی به مواردی شود که ماهیت واقعی آن‌ها ایجاب می‌کند در آغاز رسمی ساعات کاری مورد بررسی قرار گیرند.

**۴. کافئین قبل از غذا**

من در طول سال‌ها یاد گرفته‌ام که نوشیدنی‌های بدون کافئین مصرف کنم، اما بزرگترین ممنوعیت صبحگاهی برای بقیه جمعیت، نوشیدن قهوه قبل از اینکه چیزی در معده باشد، است.

این ممکن است یک درک دردناک باشد، اما فقط شما را برای افت انرژی و گاهی اوقات حتی حالت تهوع آماده می‌کند.

بنابراین، من توصیه می‌کنم روز را با یک برش نان تست، ماست پروتئینی یا یک موز قبل از نوشیدن هر گونه نوشیدنی کافئین‌دار (این شامل طرفداران چای نیز می‌شود!) شروع کنید.

**۵. شیرجه زدن مستقیم در تصمیم‌گیری**

صبح‌ها پر از ریز-تصمیم‌گیری‌ها هستند: چه بپوشم، چه بخورم، اول چه کاری انجام دهم. کوچک به نظر می‌رسد، اما خستگی تصمیم‌گیری می‌تواند قبل از اینکه خانه را ترک کنید شروع شود — به خصوص اگر از قبل خسته یا تحت استرس باشید.

**یک راه حل آسان؟**

هر چیزی را که می‌توانید خودکار کنید. لباس‌هایتان را شب قبل آماده کنید. از بین دو یا سه صبحانه تکراری انتخاب کنید. یک برنامه پیش‌فرض برای اولین وظیفه کاری روزتان داشته باشید. هرچه انرژی ذهنی کمتری را در اوایل صرف کنید، انرژی بیشتری برای کارهایی که واقعاً در ادامه روز مهم هستند، خواهید داشت.

**نکته اصلی:**

شما برای داشتن صبح‌های بهتر نیازی به بیدار شدن در ساعت ۵ صبح یا یک روال دقیق ۱۲ مرحله‌ای ندارید. اغلب، موضوع در مورد توجه به چیزهای کوچکی است که به صورت خودکار انجام می‌دهید — و اصلاح ملایم آنها برای اینکه به نفع شما کار کنند، نه علیه شما.

شگفت‌انگیز است که وقتی روز خود را با هدف — و فقط کمی درخشش — شروع می‌کنید، چه اتفاق های مثبت و زیبایی می‌تواند بیفتد.

## ۴ ویژگی مهم برای یک صبحانه سالم و انرژی بخش

**گروه بهداشت و سلامت** – اینکه برای صبحانه چه می‌خورید ممکن است تصمیم کوچکی به نظر برسد، اما می‌تواند بقیه روز شما را برای موفقیت یا تنبلی، سردرد و گرسنگی تا ساعت ۱۱ صبح آماده کند.

اینکه برای صبحانه چه می‌خورید ممکن است تصمیم کوچکی به نظر برسد، اما می‌تواند بقیه روز شما را برای موفقیت یا تنبلی، سردرد و گرسنگی تا ساعت ۱۱ صبح آماده کند.

وقتی در حال حرکت هستید، به راحتی می‌توانید از خوردن صبحانه صرف نظر کنید یا حتی اولین وعده غذایی روز را به طور کامل حذف کنید. صبحانه دقیقا همان چیزی است که به آن نیاز دارید یک زنگ تفریح روزانه پس از روزه شبانه، بنابراین حذف اولین وعده غذایی می‌تواند بر بقیه روز شما تأثیر بگذارد. یک صبحانه سالم می‌تواند به شما کمک کند تا حال و هوای روز خود را تنظیم کنید و روز را با انرژی شروع کنید. به یاد داشته باشید، قهوه به تنهایی در صبح وعده سالمی را تشکیل نمی‌دهد. مهم این است که با آن چه می‌خورید.

دکتر تینا تران، در مرکز پزشکی ساحلی اسکریپس سن مارکوس در کالیفرنیای آمریکا، می‌گوید: شروع روز با یک صبحانه مغذی به بدن و ذهن شما برای روز پیش رو سوخت‌رسانی می‌کند.

او می‌افزاید: بنابراین از غلات یا شیرینی‌های شیرین پرهیز کنید و غذاهایی با ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین، چربی و فیبر انتخاب کنید. غذاهای کامل انرژی و سیری پایدار را تا وعده‌ی غذایی بعدی شما فراهم می‌کنند.

**غلات کامل را انتخاب کنید**

به جای غلات تصفیه شده مانند نان سفید یا غلات شیرین، غلات کامل مانند بلغور جو دوسر، نان تست سبوس‌دار یا کینوا را انتخاب کنید. غلات کامل سرشار از فیبر هستند و می‌توانند به شما کمک کنند تا وعده غذایی بعدی سیر و راضی بمانید. بلغور جو دوسر را با کره بادام زمینی و موز میل کنید. اضافه کردن کره بادام زمینی و موز، چربی‌های سالم و پتاسیم را فراهم می‌کند و این وعده غذایی را خوشمزه و مغذی می‌کند.

**پروتئین اضافه کنید، اما دقت کنید**

پروتئین در وعده صبحانه می‌تواند به شما کمک کند تا زمان ناهار سیر و راضی بمانید. تخم‌مرغ منبع خوبی از پروتئین است. برای افزودن طعم و مواد مغذی، تخم‌مرغ پخته شده با اسفناج و پنیر را امتحان کنید. این یک گزینه صبحانه سالم است که به شما انرژی می‌دهد. گوشت‌ها برای تامین پروتئین بدن مفید هستند، اما تا حد امکان از خوردن گوشت‌های فرآوری شده خودداری کنید. اگر این کار را می‌کنید، گوشت‌های بدون چربی مانند بیکن بوقلمون، سوسیس مرغ یا مرغ کبابی را انتخاب کنید. آن‌ها چربی و کالری کمتری نسبت به گوشت سوسیس‌های معمولی دارند. ماست یونانی منبع خوبی از پروتئین و ویتامین‌ها است. این نوع ماست برای سلامت روده مفید است و قند کمتری دارد که می‌تواند به ثابت نگه داشتن قند خون شما کمک کند. ماست یونانی با آناناس، کیوی و انبه طعم خوبی دارد و راهی سالم برای شروع روز شماست.

**میوه‌ها و سبزیجات اضافه کنید**

بسیاری از مردم مقدار توصیه شده روزانه میوه و سبزیجات را دریافت نمی‌کنند. اضافه کردن میوه‌ها و سبزیجات به صبحانه، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های دریافتی شما را افزایش می‌دهد. به علاوه، آن‌ها چربی و کالری کمی دارند و به همین دلیل انتخاب سالمی برای وعده غذایی صبحگاهی شما هستند. سعی کنید انواع توت‌ها را به بلغور جو دوسر، اسفناج را به املت یا آووکادو را به نان تست خود اضافه کنید.

**قندهای افزوده را محدود کنید**

مراقب قندهای افزوده در صبحانه خود باشید. اینها قندها و شربت‌هایی هستند که هنگام فرآوری یا آماده‌سازی غذاها یا نوشیدنی‌ها به آن‌ها اضافه می‌شوند، یا به سادگی سر میز غذا به آن‌ها اضافه می‌شوند. به جای آن‌ها از گزینه‌های بدون شکر استفاده کنید یا برای شیرینی، میوه یا عسل اضافه کنید. برای بررسی قندهای افزوده در غذاهای بسته‌بندی شده، برچسب اطلاعات تغذیه‌ای را بخوانید. قندهای طبیعی در میوه‌ها و لبنیات یافت می‌شوند و به راحتی می‌توانید از آن‌ها به عنوان منابع طبیعی قند استفاده کنید.

# اخبار حوادث

## تایید حکم قصاص گلفروشی که سه نفر را کشت!

**گروه حوادث** – حکم قصاص مرد گل‌فروشی که برای نجات گلدان‌هایش سه آدم کشته است از سوی دیوان عالی کشور تایید شد. متهم چهار سال قبل با چند جوان که قصد سرقت گل‌هایش را داشتند درگیر شده و با ضرباتی سه مرد را به زخمی و سپس به قتل رساند.

اواخر فروردین ماه سال ۱۴۰۰ رسیدگی به پرونده قتل سه جوان از اهالی سبلان تهران در دستور کار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران قرار گرفت. بررسی‌های ابتدایی حکایت از آن داشت که درگیری منجر به قتل سه قربانی در خیابان گل سرخ محله سبلان با یک گل‌فروش دوره‌گرد رقم خورده بود. عامل جنایت بعد از اینکه با تبر به جان سه جوان افتاده بود از مهلکه گریخت. در اولین قدم از بررسی، شاهدان عینی هدف تحقیقات قرار گرفتند. یکی از آنها گفت: مقتولین به نام‌های معین، مسعود و محمد بچه محل ما بودند. آنها وضع مالی خوبی دارند و درگیری خونین سر کوچه محل زندگی مسعود اتفاق افتاد. گل‌فروش می‌گفت که این سه نفر چند گلدان برداشته و می‌خواهند پول آن را حساب نکنند. نمی‌دانم چه شد که یکدفعه تبر را وسط سینه تک تک مقتولین کوبیدم و فقط می‌دیدم که خون فواره می‌زد.

در حالی که یکی از اهالی محل بعد از مشاهده جنایت هولناک اقدام به تعقیب گل‌فروش کرده بود؛ خودروی متهم شناسایی شد. این فرد نیز در اظهارات خود بیان داشت: دو مرد گل‌فروش بعد از درگیری که بچه‌های محل ما با ایشان ایجاد کردند سوار وانت شدند و پا به فرار گذاشتند. من آنها را تعقیب کردم و هم زمان با پلیس حرف می‌زدم. تا سه راه پاسداران دنبالشان رفتم.

بالاخره آنها را گم کردم اما شماره پلاک خودرویشان را در اختیار پلیس قرار دادم. با اطلاعاتی که شاهدان در اختیار ماموران قرار دادند گل‌فروش جوان شناسایی شد اما خانواده او که ساکن همان محله بودند ادعا کردند که از مخفیگاه او بی‌اطلاعند. در ادامه تحقیقات همدست متهم اصلی شناسایی و دستگیر شد. مدتی بعد نیز متهم اصلی شناسایی و بازداشت شد. او به قتل سه مرد اعتراف کرد و گفت: من با خودروی وانت نیسان گل‌های آپارتمانی به آن منطقه می‌آوردم و می‌فروختم. ما اصالتا اهل یکی از شهرهای خراسان هستیم و از حدود ۶ سال قبل از حادثه بود که به تهران مهاجرت کرده و در محله نظام‌آباد زندگی می‌کردیم. با این حال هرگز مقتولین را ندیده بودم. از مدتی قبل از حادثه بود که گل‌فروش دوره‌گرد شده بودم تا اینکه شب حادثه این سه نفر نزدیک بساط گل‌فروشی من شدند.

یکی از آنها دو گلدان در صندوق عقب ماشینش گذاشت و یکی دیگر در گوشم گفت حرف پول بزنی ناراحت می‌شوم! من هم فکر کردم منظورش این است که از دوستش پول نگیرم تا خودش به عنوان هدیه برای او، پول گل‌ها را حساب کند. برای همین گفتم مشکلی نیست اما بعد متوجه شدم که منظورش این بود که کلا پول گل‌ها را ندهند. چون دو گلدان دیگر برداشتند و سه تایی سوار ماشین شدند. مشخص بود که مشروب خورده بودند. به یکی از آنها که حال بهتری داشت گفتم من که این گلدان‌ها را مجانی نیاورده‌ام. پولش را بدهید. همین که من این را گفتم فریاد زد و گفت رفیقم وقتی به تو حرفی می‌زند باید بگویی چشم. این را گفت و شروع کرد به کتک زدن من و رفیقم.

تبر برای من نبود. یکی از مقتولین آن را برداشته بود. نمی‌دانم از کجا آورد چون وقتی یکی از آنها به سرم لگد زد چند ثانیه‌ای انگار از هوش رفتم. یکدفعه به هوش آمدم و دیدم یکی از آنها تبر به دست بالای سر دوستم ایستاده و از چشمان او خون می‌آمد که فکر کردم دوستم مرد! بعد من بلند شدم و یکی از آنها سمتم چاقویی پرتاب کرد که زمین افتاد. من از ترسم چاقو را برداشتم که اگر نزدیکم آمدند بتوانم از خودم دفاع کنم. نمی‌دانم چه شد که به هر سه آنها ضربه زد متهم در مورد فرار خود گفت: بعد از روز حادثه ابتدا به کرج رفتم و حدود سه هفته کارتن خواب بودم. بعد اتفاقی با یک کارگر ایلامی صحبت کردم که می‌گفت در شهرشان برای کشاورزی کار کارگری زیاد است. برای همین به ایلام رفتم و در این مدت در زمین کشاورزی کار می‌کردم. می‌دانستم اگر بازداشت شوم حتما قصاص می‌شوم. برای همین خودم را معرفی نکردم.

بعد از پایان جلسات بازجویی پرونده با صدور کیفرخواست به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد و متهم پای میز محاکمه رفت.

در ابتدای جلسه اولیای دم هر سه مقتول پرونده خواستار قصاص شدند. وقتی نوبت به متهم رسید او گفت: من قصد کشتن نداشتم و فقط از خودم دفاع کردم. مقتولان مست بودند آنها می‌خواستند من را بزنند که من آنها را زدم.

بعد از گفته های متهم دادگاه حکم بر سه بار قصاص او صادر کرد، متهم به رای صادره اعتراض کرد و پرونده برای بررسی مجدد به دیوان عالی کشور رفت دیوان نیز حکم صادره را مورد تایید قرار داد. به این ترتیب متهم در لیست اعدامیان قرار گرفت.

## شوهرم هوسباز است، طلاق می‌خواهم

**گروه حوادث** – پایان رابطه فرشته و سعید شش ماه قبل اتفاق افتاد. آنها حالا برای جدایی قانونی اقدام کرده‌اند. فرشته از علت جدایی می‌گوید.

***چه مدتی است جدا از هم زندگی می‌کنید؟**

ما یک سال است که جدا شدیم. من خانه پدرم زندگی می‌کنم. سعید هم در خانه خودش.

***بچه هم دارید؟** نه بچه نداریم.

***چرا جدا شده‌اید؟**

سعید مرد بی اخلاقی است در این مدت که ازدواج کردیم سه بار به من خیانت کرد. من نمی‌توانم ادامه بدهم.

***دلیلی برای کارش آورده؟**

مرد هوسبازی است. آدم هوس‌باز هم دلیل نمی‌خواهد.

***چرا بار اول که خیانت کرد، طلاق نگرفتی؟**

من و سعید عاشق هم بودیم. یعنی من اینطوری فکر می‌کردم. پدرم خیلی مخالف بود. می‌گفت سعید آدم بشو نیست ولی من اصرار کردم و ازدواج کردیم اما سعید خیانت کرد و هر بار فکر می‌کرد او را می‌بخشم اما این بار قهر کردم و برنگشتم.

*** خانواده‌ات چه می‌گویند؟**

راضی به طلاق هستند ولی ناراحت هستند که این اتفاق برای زندگی من افتاده است.

***هیچ راهی نبود که طلاق نگیرید؟**

من سه بار سعید را بخشیدم. دیگر راهی برایم نمانده این زندگی عذابم می‌دهد.

## معمای مرگ زن میانسال پس از حمله مردان مهاجم به خانه‌اش

**گروه حوادث** – پرونده مرگ زن میانسال ۱۶ روز پس از حمله سه مرد مهاجم به خانه‌اش در حالی برای دومین بار به دادگاه کیفری برگشت که حکم برائت دو نفر از متهمان تأیید شده است.

حدود ۳ سال قبل زن میانسالی با مراجعه به پلیس دماوند از حمله ۳ مرد مهاجم به خانه‌اش و ضرب و جرح خود و پسرانش شکایت کرد و گفت: «با پسرانم در خانه بودیم که ناگهان سه مرد وارد خانه‌ام شدند و من و پسرانم را کتک زدند و فرار کردند.»

**مرگ مادر ۱۶ روز بعد از شکایت**

پس از این شکایت در حالی که مأموران به دنبال ردی از مردان مهاجم بودند، خبر رسید که زن میانسال فوت کرده است و پسرانش مدعی بودند مادرشان بر اثر تبعات ناشی از ضرب و جرح مردان مهاجم جان باخته است. بنابراین جسد با دستور قضایی به پزشکی قانونی منتقل و مشخص شد علت تامه مرگ ضربه مغزی بوده است. در ادامه مأموران ۳ مرد مهاجم را شناسایی و دستگیر کردند. متهمان به مأموران گفتند: «یکی از فرزندان زن میانسال از ما سرقت کرده بود ما هم به جای شکایت، خودمان دست به کار شدیم و خانه‌اش را پیدا کردیم و برای گوشمالی به سراغش رفتیم اما برادرانش مداخله کردند و با آنها درگیر شدیم. اما نه ضربه‌ای به مادرشان زدیم و نه به او کاری داشتیم.» اما فرزندان مقتول اظهار داشتند این سه مهاجم با ورود به خانه، آنها را کتک زده‌اند و متهم اصلی با مشت به سر و صورت مادرشان کوبیده زد و باعث مرگ او شده است. با تجمیع تحقیقات، برای متهمان به اتهام مشارکت در قتل کیفرخواست صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد.

**اولین جلسه دادگاه**

در اولین جلسه رسیدگی به این پرونده اولیای دم تقاضای قصاص کردند. پس از آن متهمان یک به یک به جایگاه رفتند و اتهام‌شان را نپذیرفتند و مدعی شدند: «ما آن روز برای گوشمالی یکی از برادرها رفته بودیم و اصلاً مادر آنها را ندیدیم. حتی اگر می‌دیدیم هم کاری به او نداشتیم.»

در پایان جلسه، قضات برای صدور رأی وارد شور شدند و بر اساس نظریه پزشکی قانونی که مرگ زن میانسال را ۱۶ روز بعد از درگیری اعلام کرده بود و با استناد به گزارش پلیس و اظهارات متهمان، هر ۳ متهم حکم برائت گرفتند. اما با اعتراض اولیای دم به حکم، پرونده به دیوان عالی کشور رفت و قضات دیوان پس از بررسی دقیق پرونده و مستندات موجود، حکم دو نفر از آنها را تأیید کردند اما مقرر شد برای اثبات بی‌گناهی متهم اصلی باید اولیای دم قسم بخورند که وی قاتل مادرشان نیست. به این ترتیب دومین جلسه در شعبه ۱۰ دادگاه کیفری برگزاری شد.

**دومین جلسه دادگاه**

در این جلسه قاضی از شاکی‌های پرونده خواست تا اگر مطمئن هستند که این متهم قاتل مادرشان نیست، قسم بخورند اما هیچ یک از آنها قسم نخوردند و اظهار کردند او قاتل مادرمان است و باید مجازات شود. پس از آن متهم به جایگاه رفت و گفت: «من از روزی که بازداشت شدم گفته‌ام که اصلاً ضربه‌ای به مادر آنها نزده‌ام و نقشی هم در مرگ او نداشته‌ام.» با پایان جلسه، قضات برای صدور رأی وارد شور شدند.

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲