راز طول عمر سالمندان؛

پیاده‌روی کوتاه و منظم تنها با ۴۰۰۰ قدم

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه تازه در دانشگاه هاروارد نشان داده است که پیاده‌روی کوتاه، تنها ٤٠٠٠ قدم در هفته، خطر مرگ زودرس در سالمندان را کاهش می‌دهد. این کشف حتی برای کسانی که نمی‌توانند روزانه فعالیت بدنی طولانی داشته باشند، خبر خوبی است و به آن‌ها فرصتی می‌دهد تا با حرکات ساده و منظم، سلامت خود را بهبود دهند.

در دنیایی که پر از وعده‌های بزرگِ «سلامت کامل» است، گاهی کوچک‌ترین عادت‌ها بیشترینِ تأثیر را دارند. اخیرا پژوهشی در دانشگاه هاروارد و چند مرکز علمی دیگر خبرساز شده است. نتایج نشان می‌دهد که حتی اگر افراد مسن تنها در یکی یا دو روز از هفته حدود ۴۰۰۰ قدم راه بروند، خطر مرگ زودرس در آن‌ها به شکل معناداری کاهش می‌یابد.

در نگاه اول شاید چنین عددی ناچیز به نظر برسد. چهار هزار قدم یعنی چیزی حدود سه کیلومتر پیاده‌روی آرام. اما علم دوباره ثابت کرده است که بدن انسان به پیوستگی و «حرکت هر چند اندک» پاسخ می‌دهد، نه به سختی و افراط.

پیاده‌روی؛ زبان ساده سلامتی

پیاده‌روی یکی از ابتدایی‌ترین حرکات بشر بوده اما در زندگی مدرن به عادت فراموش شده‌ای بدل شده است. برای بسیاری از سالمندان، این حرکت ساده می‌تواند معنایی فراتر از ورزش داشته باشد. راهی برای حفظ استقلال، تماس با جهان بیرون و بازگشت به احساس زنده‌بودن.

در دهه‌های گذشته توصیه معروف «روزانه ۱۰ هزار قدم» تقریباً به شعار جهانی سلامت تبدیل شد اما پژوهش‌های جدید این عدد را واقع‌بینانه‌تر دیده‌اند. برای افراد بالای ۶۵ سال، هدف ۴۰۰۰ تا ۵۵۰۰ قدم در روز، یا حتی چند بار در هفته، کفایت می‌کند تا بدن فعال و ذهن هوشیار بماند.

یافته‌های تازه از مطالعه دانشگاه هاروارد

مطالعه اخیر که در مجله JAMA Internal Medicine منتشر شده، بیش از ۱۳ هزار زن سالمند را برای حدود ۱۰ سال دنبال کرده است. این زنان به‌طور میانگین ۷۱ ساله بودند و در آغاز پژوهش، دستگاه‌های گام‌شمار پوشیدند تا میزان فعالیتشان در طول هفته اندازه‌گیری شود.

تحرک کم از بی‌تحرکی بهتر است، چون بدن از آن برای ترمیم خود استفاده می‌کند

نتیجه جالب بود. زنانی که در یکی یا دو روز از هفته به حداقل ۴۰۰۰ قدم رسیدند، در مقایسه با افرادی که کمتر از ۲۷۰۰ قدم در روز برمی‌داشتند، ۲۶ درصد خطر مرگ زودرس پایین‌تری داشتند. اگر این

سطح فعالیت در سه روز یا بیشتر در هفته تکرار می‌شد، خطر مرگ حتی تا ۴۰ درصد نیز کاهش پیدا می‌کرد.

به بیان دیگر، این تحقیق نشان می‌دهد که حتی فعالیت گاه‌به‌گاه هم بهتر از بی‌تحرکی مطلق است. بدن انسان به شکلی شگفت‌انگیز از همان فرصت‌های اندک برای ترمیم و تنظیم خود استفاده می‌کند.

چرا همین مقدار کوچک اثرگذار است؟

بدن ما طوری طراحی شده که در حرکت معنا پیدا می‌کند. وقتی راه می‌رویم، جریان خون افزایش می‌یابد، اکسیژن بیشتری به مغز و عضلات می‌رسد و هورمون‌های آرامش در بدن آزاد می‌شوند.

پیاده‌روی کوتاه، سلامت جسم و روان را تقویت کرده و خواب را آرام‌تر می‌سازد

پیاده‌روی حتی کوتاه‌مدت اثرات شگفت‌انگیزی بر سلامت بدن دارد. این حرکت ساده می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، سطح قند خون را متعادل نگه دارد، متابولیسم پایه را فعال کند، روحیه را بهبود بخشد و اضطراب را کاهش دهد و در نهایت باعث شود خواب شبانه عمیق‌تر و آرام‌تر گردد.

در پژوهش‌های مشابه مشخص شده است که روزهایی که سالمندان قدم می‌زنند، تا ۴۸ ساعت پس از آن سطح انسولین و چربی‌های خون در حالت مطلوب‌تری قرار دارد. به همین دلیل حتی اگر فرد تنها چند روز در هفته فعال باشد، اثرش تا روزهای بعد ادامه می‌یابد.

برای سالمندان، هر قدم یعنی استقلال

در سالمندی، حفظ تحرک به معنای حفظ استقلال است. وقتی فرد توانایی راه رفتن منظم را از دست می‌دهد، به‌تدریج از فعالیت‌های روزمره و اجتماع فاصله می‌گیرد. در مقابل، پیاده‌روی منظم در حد چند هزار قدم در هفته به او کمک می‌کند احساس کند هنوز کنترل بدن و زندگی خود را در دست دارد.

در روان‌شناسی سالمندی، حس استقلال یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت ذهنی و رضایت از زندگی شناخته می‌شود. هر قدم، در واقع بیانی است از «من هنوز می‌توانم».

اثرات روانی و شناختی پیاده‌روی

پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که پیاده‌روی منظم باعث افزایش ترشح اندورفین و سروتونین می‌شود. هورمون‌هایی که خلق و خو را بهبود می‌دهند و اضطراب را کاهش می‌دهند. همچنین حرکت مداوم جریان خون به مغز را بهبود می‌بخشد و بخش‌هایی مانند هیپوکامپ که مسئول حافظه است را فعال نگه می‌دارد.

سالمندانی که دست‌کم چند بار در هفته پیاده‌روی می‌کنند، احتمال بروز زوال شناختی یا آلزایمر در آن‌ها کمتر است و کیفیت خواب و تمرکز بهتری دارند. حتی پیاده‌روی‌های کوتاه در پارک یا خیابان محله می‌تواند نوعی مراقبه طبیعی باشد. فرصتی برای تخلیه ذهن و بازگشت به حال اکنون.

۴۰۰۰ قدم یعنی چه مقدار حرکت؟

در زبان عددی، ۴۰۰۰ قدم حدود سه کیلومتر پیاده‌روی آرام است و چیزی بین ۴۰ تا ۵۰ دقیقه زمان می‌برد. اما نکته کلیدی پژوهش این بود که لازم نیست این مقدار در یکباره طی شود. می‌توان آن را در سه بخش کوتاه تقسیم کرد. مثلاً صبح هنگام خرید نان، ظهر در مسیر رفت‌وبرگشت از پارک و عصر در کنار خانواده یا دوستان.

حتی اگر فرد تنها در دو روز از هفته چنین فعالیتی داشته باشد، بدن به همان میزان واکنش مثبت نشان می‌دهد. آنچه اهمیت دارد، شروع و تداوم نسبی است، نه سخت‌گیری.

واقع‌بینی در برابر کمال‌گرایی

بسیاری از سالمندان با شنیدن توصیه «روزانه ۱۰ هزار قدم» دلسرد می‌شوند، چون چنین هدفی برای بدن فرسوده دشوار است. اما پیام پژوهش جدید دلگرم‌کننده است؛ هر مقدار حرکت، حتی اندک، بهتر از هیچ است.

اگر فردی سال‌ها بی‌تحرک بوده و اکنون تنها دو روز در هفته می‌تواند راه برود، همان دو روز هم سودمند است و نقطه آغاز مسیر بهتری خواهد بود. به مرور، با تقویت عضلات و افزایش اعتمادبه‌نفس، ممکن است این دو روز به سه یا چهار روز تبدیل شود.

چگونه پیاده‌روی را به عادت تبدیل کنیم؟

–هدف کوچک تعیین کنید: مثلا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی پس از ناهار یا ۲۰ دقیقه عصرگاهی.

–کفش مناسب بپوشید: کفش نرم با پاشنهی کوتاه از آسیب مفصل جلوگیری می‌کند.

–همراه پیدا کنید: پیاده‌روی دونفره، هم ایمنی را بیشتر می‌کند و هم انگیزه را.

–در مسیرهای آشنا و امن حرکت کنید: پیاده‌روهای صاف، پارک‌های نزدیک خانه یا محله‌های آرام بهترین انتخاب‌اند.

–به بدن گوش دهید: در صورت درد یا تنگی نفس، استراحت کنید. هدف نشاط است، نه خستگی.

–حرکت را با لذت همراه کنید: موسیقی ملایم، گفتگو با دوست یا تماشای طبیعت، پیاده‌روی را از «وظیفه» به «دل‌خواسته» تبدیل می‌کند.

نقش خانواده و جامعه

فرزندان و نوه‌ها می‌توانند در این مسیر نقش کلیدی داشته باشند. همراهی کوتاه در پیاده‌روی‌های عصرگاهی، ایجاد برنامه خانوادگی در آخر هفته یا حتی تشویق کلامی، انگیزه بزرگی برای سالمندان است. در سطح شهری نیز طراحی فضاهای سالمندپسند اهمیت دارد. مسیرهای ایمن، نیمکت‌های استراحت، روشنایی کافی و دسترسی آسان. وقتی شهرها برای حرکت طراحی شوند، سلامت به بخشی از فرهنگ بدل می‌شود.

سلامتی تان به مصرف این ۱۰ خوراکی گره خورده است!

گروه بهداشت و سلامت – بیایید با واقعیت کنار بیاییم؛ با یک خوراکی افسانه‌ای نمی توانیم سلامت بدن را تضمین کنیم. پس به جای این که به دنبال یک غذای خارق العاده باشید، سعی کنید این ۱۰ ماده غذایی را حتما به لیست خرید خود اضافه کنید.

۱.بلوبری

بلوبری سرشار از مواد مغذی، از جمله ویتامین C، ویتامین K، فیبر و منیزیم است. این دسته از توت ها بسیار کم کالری بوده و بیشترین میزان آنتی اکسیدان و فلانویید را در خود جای داده اند.

با خوردن بلوبری از خود در برابر پیری و ابتلا به سرطان، بیماری قلبی و دیابت محافظت کنید.

۲. جو دوسر

جو دوسر یک منبع سرشار از فیبر حل شدنی و بتاگلوتن است که کلسترول را پایین آورده و مانع از تغییرات ناگهانی قند خون می شود.

با این خوراکی افسانه ای از خود در برابر ابتلا به سرطان روده بزرگ و بیماری های گوارشی محافظت کنید.

۳. پسته؛ یک خوراکی محبوب

پسته سرشار از چربی حل نشده، فیبر و پروتئین است و در عین حال، کم ترین کالری موجود را هم دارد.

با پسته می توانید سلامت روده را تضمین کرده، کلسترول خون را پایین آورده و از دیابت نوع دو در امان باشید.

۴. ماست یونانی

ماست یونانی سرشار از پروتئین و پروبیوتیک است و مدت بیشتری احساس سیری می کنید. این نوع ماست سرشار از کلسیم است که به سلامت استخوان کمک می کند.

برای این که از فشار خون بالا در امان باشید، ماست یونانی بهترین گزینه موجود است.

۵. کلم چینی

کلم چینی سرشار از ویتامین A و ویتامین سی، کی، منیزیم، پتاسیم، آهن و فولات است.

برای این که به بیماری های مزمن و سرطان مبتلا نشوید و همزمان به اهداف کاهش وزن خود برسید، کلم چینی بهترین گزینه موجود است.

۶. نخود؛ یک خوراکی مقوی

نخود یک جایگزین بی نقص برای گوشت است. علاوه بر این، نخود سرشار از فیبر و پروتئین است.

اگر به دنبال کاهش فشار خون، بهبود گوارش غذا، کاهش ریسک ابتلا به بیماری مزمن و حتی کم کردن وزن هستید، از نخود غافل نشوید.

۷. ماهی سالمون

ماهی سالمون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ (یک چربی ضروری برای سلامت مغز و قلب) است که میزان تری گلیسیریدها و التهاب کل بدن را کم می کند.

۸. روغن زیتون

روغن زیتون به خواص ضد التهابی مجهز شده و سرشار از آنتی اکسیدان است.

برای این که در برابر ابتلا به بیماری قلبی، فشار خون بالا و سکته قلبی از خود محافظت کنید، حتما روغن زیتون به لیست خرید اضافه شود.

۹. هویج؛ یک خوراکی سالم

هویج علاوه بر این که مواد معدنی و مغذی گفته شده را در خودش جای داده است، جلوی ابتلا به بیماری های مزمن را گرفته و همزمان سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

با خوردن هویج دیگر خبری از سرطان های پستان و روده بزرگ و بیماری قلبی نخواهد بود.

۱۰. سیب

سیب سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان است. این میوه داشتن قلبی سالم را تضمین کرده و ریسک ابتلا به سرطان های خاص را کم می کند.

اگر قصد کاهش وزن دارید، باید بدانید که سیب کالری خیلی کمی دارد.

اخبار حوادث

انجام سرقت با همکاری پسر خانواده و دوستانش

گروه حوادث – رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ گفت: کارآگاهان پس از بررسی سرقتی آرام و بی‌نشانه، دریافتند که عاملان اصلی دو رفیق نزدیک هستند که پس از فریب پسر خانواده، به شمال کشور گریخته بودند.

سردار علی ولیپور گودرزی، رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ از کشف یک پرونده سرقت حرفه‌ای خبر داد و گفت: در پی شکایت یکی از شهروندان مبنی بر سرقت از منزل، کارآگاهان با بررسی دقیق محل سرقت متوجه شدند که سارقان بدون هیچ‌گونه تخریب وارد منزل شده و اقدام به سرقت کرده‌اند.

وی ادامه داد: با پیگیری‌های تخصصی و تحقیقات میدانی، مشخص شد که دو نفر از دوستان پسر مالباخته، عامل اصلی این سرقت بوده‌اند.

پسر مالباخته در تحقیقات پلیس عنوان کرد که دوستانش با وعده و فریب او را تشویق به خارج کردن طلاجات و ارزهای خارجی از منزل پدرش نموده‌اند، اما پس از تحویل اموال، دیگر پاسخگو نبوده و تلفن‌های خود را خاموش کرده‌اند.

رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ افزود: دو متهم به اسامی صالح و قدرت در محدوده بزرگراه آیت‌الله سعیدی شناسایی و دستگیر شدند. در بازرسی از مخفیگاه آنان، دو قبضه سلاح گرم همراه با مهمات، چندین قبضه سلاح سرد و دیگر تجهیزات کشف شد. متهمین صراحتاً به طراحی سرقت اعتراف کرده و اظهار داشتند که با پول حاصل از این سرقت اقدام به خرید باغ و یک قطعه زمین در یکی از استان‌های شمالی کشور کرده‌اند.

سردار ولیپور گودرزی به شهروندان توصیه کرد: اعتماد بی‌مورد حتی به دوستان و نزدیکان می‌تواند منجر به بروز جرایم شود. از نگهداری حجم زیاد طلا و ارز در منزل خودداری کرده و در صورت امکان از سیستم‌های حفاظتی و نظارتی استفاده کنید. همچنین خانواده‌ها باید با آگاهی‌بخشی به فرزندان خود، خطرات وعده و فریب را آموزش دهند.

ادعای پسری که مادربزرگ و عمویش را کشت:

از خودم دفاع کردم

گروه حوادث – نوه ناخلف که متهم است با واردکردن ضربات چاقو مادربزرگ و عمویش را به قتل رسانده است، در دادگاه کیفری استان تهران پای میز محاکمه رفت.

متهم در جلسه دادگاه مدعی شد عمو و مادربزرگش قصد قتل داشتند و به همین خاطر مجبور شده از خودش دفاع کند.

مرگ مشکوک زن و مرد میانسالی در خانه‌ای در محله خزانه به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰، گزارش داده شد. به دنبال اعلام این خبر، تیمی از مجرب‌ترین کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ به همراه بازپرس حسین گودرزی از شعبه ششم دادسرای امور جنایی راهی محل حادثه شدند و جسد یک مادر و پسر مشاهده کردند که بر اثر ضربات چاقو به قتل رسیده بودند؛ بررسی‌های اولیه نیز نشان می‌داد پسر جوانی که نوه و برادرزاده مقتول بوده دست به این جنایت هولناک زده است.

تحقیقات ابتدایی حکایت از آن داشت، پسر جوان که حالت طبیعی نداشته با مادربزرگ و عموی اختلاف پیدا کرده روز حادثه سر همین موضوع با ضربات چاقو مرتکب قتل شده است.

کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی پس از دریافت این اطلاعات مهم، خیلی زود متهم به نام شهرام را در یک عملیات بازداشت کردند که پسر در همان بازجویی‌های اولیه به قتل مادر بزرگ و عموی خود اعتراف کرد.

با تکمیل تحقیقات و صدور کیفرخواست پرونده برای رسیدگی به دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. در جلسه رسیدگی بعد از اینکه نماینده دادستان کیفرخواست علیه متهم را خواند. اولیای دم مقتولان که عمه‌ها و عموهای متهم بودند درخواست قصاص را مطرح کردند اما پدر متهم اعلام کرد درباره مرگ برادر و مادرش گذشت می‌کند.

سپس متهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من اتهام را قبول ندارم. چون از خودم دفاع کردم. در زمان حادثه اصلا راه فرار نداشتم. روز حادثه عمویم، سروش، تماس گرفت و گفت به خانه ما بیا تا کینه‌ها را کنار بگذاریم و آشتی کنیم. من هم قبول کردم. حتی شیرینی خریدم و به خانه عمو و مادربزرگم رفتم. وقتی به آنجا رسیدم دیدم دو نفر از دوستان عمویم هم هستند. عمویم به من گفت برو آبمیوه هم بخر. من که داشتم از خانه بیرون می‌رفتم تلفن عمویم زنگ زد. عموی بزرگترم، سعید، بود چون من با سعید درگیری داشتم و قهر بودیم متوجه شدم آنها دست به یکی کرده‌اند. سروش به سعید گفت: من شهرام را به خانه مامان کشاندم. بیا همینجا تسویه حساب کن. همان موقع بود که اعتراض کردم. وقتی سروش دید متوجه ماجرا شده‌ام، چاقو کشید. یک پتو دور دستم پیچیدم که بتوانم جلوی چاقویی‌هایی که به سمتم پرت می‌شود، بگیرم. یک چاقو هم مال دوست سروش بود. آن را از زمین برداشتم و سعی می‌کردم به سمت سروش پرت کنم که در واقع حملات او را دفع کنم. بالاخره موفق شدم فرار کنم. به سمت در که رفتم مادربزرگم با گلدان به سرم زد و سعی کرد من را متوقف کند که آنجا هم ضربه را زدم و فرار کردم.

متهم درباره اینکه چه اختلافی با مقتول داشت، گفت: عموی بزرگم سعید همسرش را طلاق داده بود. بچه‌ها را برداشته و رفته بود. زن عمویم دنبال آنها بود. من آدرس عمویم را به زن عمویم دادم و زن عمویم با مامور به سراغ عمویم رفت و بچه‌ها را گرفت. از آن موقع سعید کینه من را به دل گرفت و سروش را هم وارد این درگیری کرد. سروش در حمایت از برادرش می‌خواست من را بزند.

وی ادامه‌داد: وقتی من از خانه فرار کردم دوستان سروش هنوز در خانه بودند. شاید آنها ضربات زیاد را زده‌اند چون من فقط یکی دو ضربه زدم که بتوانم از خودم دفاع کنم.

در این هنگام یکی از دختران مقتول گفت: شهرام دروغ می‌گوید. او ۵۸ ضربه چاقو به برادرم و ۲۸ ضربه به مادرم زده‌است. حالا می‌خواهد با متهم کردن دیگران همه چیز را تغییر دهد. ما از او نمی‌گذریم و تفاضل دیه را هم پرداخت می‌کنیم.

سپس وکیل متهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: دوربین‌های مداربسته نشان می‌دهد که موکل من با هول و اضطراب و در حالت فرار از خانه خارج می‌شود. همچنین چند دقیقه بعد دو دوست مقتول از خانه خارج می‌شوند. شاید آنها ضربات را زده باشند. همه ضربات را موکل من نزده‌است.

در پایان آخرین دفاع از متهم گرفته‌شد و قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

قتل نامزد به خاطر چند روز غیبت

گروه حوادث – پسر جوانی که مظنون به قتل دختر مورد علاقه خود پس از ضرب و شتم شدید است، با دستور بازپرس جنایی بازداشت شد.

تلفن موبایل ویژه بازپرس کشیک قتل تهران زنگ خورد و ماموران پلیس خبر مرگ دختری جوانی در آپارتمانی در غرب پایتخت را به بازپرس ویژه قتل دادند. پس از آن با دستور بازپرس جنایی بلافاصله تیم تشخیص هویت، کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی راهی محل شدند تا پیش از رسیدن او تحقیقات و نمونه برداری را آغاز کنند.

وقتی در آپارتمان باز شد، ماموران در قسمت پذیرایی ساختمان با صحنه‌ای روبه‌رو شدند که برایشان غیر منتظره نبود، پیکر بی‌جان دختری حدوداً ۲۵ ساله روی زمین افتاده بود. پسری در صحنه حضور داشت. آثار کبودی شدید روی گردن، بازوها و صورت، خراش‌های عمیق و کبودشدگی‌های متعدد بر پیکر جسد به وضوح نشان می‌داد که پیش از مرگ، خشونت شدیدی را تحمل کرده است.

با توجه به شواهد، در زمان مرگ دختر جوان به نام تهمینه، تنها فردی که در خانه حضور داشت، پسری ۲۸ ساله بود که خودش با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته بود و امدادگران اورژانس پس از حضور در آنجا خبر مرگ را به پلیس داده بودند. پسر جوان که به شدت مضطرب و آشفته به نظر می‌رسید، ادعا کرد خواستگار رسمی تهمینه است و حتی خانواده‌ها از رابطه‌شان خبر داشته‌اند.

او گفت: «من و تهمینه چند ماه پیش در یک مهمانی با هم آشنا شدیم. مدتی با هم صحبت کردیم و خیلی زود به هم علاقه‌مند شدیم. من رسما از او خواستگاری کردم و حتی خانواده‌اش هم قبول کرده بودند. اما من اعتیاد داشتم. گاهی گل، گاهی شیشه و گاهی هم کوکائین مصرف می‌کردم. برای همین مدتی قبل به خاطر اعتیادم خودم را به یک کمپ ترک اعتیاد در شرق تهران معرفی کردم. بعد از چند روز مرخص شدم و مستقیم آمدم دنبال تهمینه. او را آوردم خانه خودم در غرب تهران و در حالی که گرم صحبت بودیم از او پرسیدم این چند روز که من نبودم کجا بوده؟ گفت پیش خواهر بزرگ‌ترش. همان لحظه با خواهرش تماس گرفتم. اما خواهرش گفت در این چند روز از او خبر نداشته و تهمینه اصلاً پایش را آنجا نگذاشته! وقتی دروغش برایم رو شد، عصبانی شدم، به همین خاطر به شدت به او شک کردم. کنترل خودم را از دست دادم و محکم کتکش زدم.

متهم در ادامه اعتراف کرد: «بعد از کتک زدن، تهمینه خیلی ناراحت بود. برای اینکه آرام شود به او کوکائین دادم. خودش هم کشید. شب را خوابیدیم. صبح که بیدار شدیم، گفت حالش خوب نیست. یک مقدار تریاک هم کشید. ناگهان حالش خیلی بد شد، تشنج کرد، از دهانش کف ریخت و بی‌هوش شد. هر کاری کردم به هوش نیامد. با اورژانس تماس گرفتم ولی وقتی رسیدند گفتند دیگر تمام کرده است. باور کنید من قاتل نیستم. خودش در مصرف مواد زیاده روی کرد.

این ادعاهای پسر جوان در حالی بود که کارآگاهان و تیم پزشکی قانونی در بررسی اولیه متوجه شدند که آثار کبودی روی گردن تهمینه بسیار شدید است و احتمال خفگی یا ضربه مغزی وجود دارد، همچنین آثار کبودی دیگری هم در بدنش دیده می‌شود.

با توجه به صفحه کشف جسد و اعترافات ثبت شده به دستور بازپرس جنایی، متهم ۲۸ ساله با اتهام «قتل عمدی» بازداشت و با دستبند به اداره آگاهی منتقل شد. همچنین پیکر بی‌جان تهمینه هم با دستور قضایی برای کالبدشکافی و مشخص شدن علت دقیق مرگ به پزشکی قانونی منتقل شد تا تحقیقات تکمیلی درباره اینکه دقیقا چه اتفاقی رخ داده است، ادامه یابد.

تلاش مادر داغدار برای گرفتن حضانت تنها فرزندش

گروه حوادث – لیلا چند سال بعد از جدایی دوباره به دادگاه خانواده مراجعه کرده است. او برای اعتماد آنلاین از زندگی پرفراز و نشیبش می‌گوید.

***چند سال است از همسرت جدا شده‌ای. چرا دوباره در دادگاه هستی؟**

برای گرفتن حضانت فرزندم آمدم. دخترم ۱۴ ساله است و تصمیم گرفته با من زندگی کند. دادگاه او را خواست که درباره خواسته‌اش صحبت کند.

***در این مدت کجا بود؟**

مدتی پیش من بود. بعد با پدرش زندگی می‌کرد. دو سال قبل پدرش ازدواج کرد. دخترم تصمیم گرفته با من زندگی کند اما پدرش راضی نمی‌شود.

***مشکلی در خانه پدرش دارد؟**

نامادری‌اش زن بدی نیست ولی دخترم راحت نیست. می‌خواهد با من باشد.

***چرا از شوهرت جدا شدی؟**

ما اختلافات زیادی داشتیم. خانواده‌اش خیلی در زندگی من دخالت می‌کردند.

***یک بچه دارید؟**

من یکبار باردار شدم. یک دختر و یک پسر دوقلو به دنیا آوردم اما پسرم بیماری قلبی داشت وقتی ۵ ساله بود فوت کرد. بعد هم که من و شوهرم طلاق گرفتیم.

***زندگی دخترت چطور است؟**

به هر حال چند سال سخت را گذارند. من در سوگ از دست دادن پسرم بودم. جدا هم شدیم و اوضاع بدتر شد. این بچه خیلی اذیت شد.

***زندگی‌ات را چطور می‌گذرانی؟**

اوایل خیلی سخت گذشت. وقتی از خانه شوهرم بیرون آمدم سوگوار پسرم بودم. بچه دیگرم را هم نداشتم. هیچ شغلی هم نداشتم. خودم بودم و جهیزیه‌ام. زمان برد تا کار پیدا کردم. در این مدت مریضی خودایمنی هم گرفتم ولی به هر حال سرپا شدم. به کمک پدرم خانه‌ای کوچک خریدم. کار هم می‌کنم. زندگی‌ام رو به راه شده. با این حال تنهایی خیلی سخت است.

***می‌توانی از پس زندگی دخترت بربیایی؟** من مادرم. هرطوری شده از دخترم مراقبت می‌کنم. به هر حال پدرش هم هست و خرجی می‌دهد.

***با پدرش رابطه خوبی دارد؟**

بله خیلی رابطه خوبی دارند. ولی به هر حال نوجوان شده و به من بیشتر احتیاج دارد. شوهر سابقم مرد خوبی بود. خانواده‌اش زندگی ما را خراب کردند. من بچه‌ام را هم از دست داده بودم و وضعیت روحی خوبی نداشتم.

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