



نهادینه کردن فرهنگ مراقبت از بدن

برای حفظ سلامت کارکنان، ایجاد یک فرهنگ سازمانی مهم‌تر از اقدامات فردی است. آموزش، تجهیزات مناسب و رفتار مدیران نقش کلیدی دارند.

مشکدار تاکید می‌کند: «برای ایجاد فرهنگ مراقبت از بدن در محیط‌های اداری باید از آموزش سازمانی شروع کرد. نصب یادآورهای محیطی مانند پوستر یا استیکرهای ساده مثل «هر ۳۰ دقیقه بلند شو!»، اصلاح تجهیزات با استفاده از صندلی مناسب، زیرپایی، میز قابل تنظیم و ماوس ارگونومیک، تشویق به حرکت‌های کوتاه

مثل «دقایق کششی» در ابتدای جلسات و فرهنگ‌سازی مدیران که خودشان رعایت کنند، می‌تواند اثر زیادی داشته باشد.»

او ادامه می‌دهد: «نور مناسب، فضای باز برای حرکت و مسیرهای کوتاه برای پیاده‌روی، انگیزه کارکنان را برای حرکت بیشتر افزایش می‌دهد.»

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت-

نشستن‌های طولانی پشت میز، بی‌صدا و تدریجی ستون فقرات را فرسوده می‌کند؛ دردی که اغلب وقتی جدی گرفته می‌شود که دیگر مژمن شده است.اما آیا با چند تغییر ساده در شیوه نشستن و عادت‌های روزانه می‌توان بدون درد کمر و گردن، سالم‌تر و پربازده‌تر کار کرد؟

ستون فقرات و مفاصل آسیب می‌زنند. توجه به این رفتارها اولین قدم برای پیشگیری است. این متخصص از توپد می‌گوید: «نشستن طولانی بدون تغییر وضعیت، پیچ و تاب دادن بدن هنگام برداشتن وسایل، نشستن با پای روی پا و استفاده از صندلی‌های بدون پشتی مناسب از مهم‌ترین عادات اشتباه هستند.»

مشکدار اضافه می‌کند: «قرار دادن کیف یا گوشی در جیب عقب هنگام نشستن، نشستن روی لبه صندلی و قوز کردن، کشش نامناسب یا پاشنه بلند و ایستادن طولانی بدون جابه‌جایی نیز می‌تواند به فرسودگی زانو و درد کمر منجر شود.»

حرکات کوتاه برای کاهش درد

حتی چند دقیقه وقت کوتاه در طول روز می‌تواند فرصت مناسبی برای کشش و کاهش فشار روی بدن باشد. مشکدار توضیح می‌دهد: «اگر کارمندان فقط چند دقیقه وقت داشته باشند، می‌توانند با چند حرکت ساده، اثر قابل توجهی روی کاهش درد و افزایش راحتی بدن داشته باشند.»

او توصیه می‌کند: «برای کاهش فشار روی گردن، کافی است سر را آهسته به سمت شانه بردرد و ۱۵ ثانیه در همان حالت نگه دارید و سپس طرف دیگر را انجام دهید. این حرکت ساده به کاهش گرفتگی گردن و شانه کمک می‌کند. برای تقویت پشت ران‌ها و افزایش انعطاف عضلات پا، می‌توان ایستاده یک پا را کمی جلوتر

چگونه در محل کار دچار کمر دردنشویم

در افراد می‌شوند.»

فرم صحیح نشستن

رعایت فرم صحیح نشستن می‌تواند بسیاری از مشکلات را کاهش دهد. با چند تغییر ساده در حالت بدن، فشار روی ستون فقرات و مفاصل کمتر شده و خستگی سریع‌تر رفع می‌شود. این متخصص جراح ارتوپد تاکید می‌کند: «برای کاهش آسیب‌ها، کمر کاملاً به پشتی صندلی تکیه داده‌شود و قوس طبیعی کمر حفظ شود. پاها باید صاف روی زمین یا زیرپایی قرار بگیرند و زانو‌ها در زاویه ۹۰ درجه باشند. ماینپور باید هم‌سطح چشم باشد؛ نه خیلی پایین که سر خم شود و نه خیلی بالا.»

مشکدار یادآوری می‌کند: «شانه‌ها باید‌ها و بدون قوز باشند و آرنج‌ها در زاویه ۹۰ درجه و میچ‌ها در راستای ساعد قرار گیرند. هر ۱۵ تا ۲۵ دقیقه از جای خود بلند شوید؛ حتی برای یک دقیقه.»

پیاده‌روی کوتاه، پیشگیری از آسیب‌ها

مشکدار با بیان اینکه حرکت کوتاه در طول روز می‌تواند فشار روی ستون فقرات و مفاصل را کاهش دهد و جریان خون را بهبود بخشد، توضیح می‌دهد: «پیاده‌روی‌های کوتاه ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای در طول روز بسیار مؤثر است. این پیاده‌روی‌ها فشار وارده بر دیسک‌ها را کاهش می‌دهد، عملکرد عضلات کمر را بهبود می‌بخشد و گردش خون پاها را افزایش می‌دهد. همچنین خطر درد گردن و شانه را کاهش می‌دهد و حتی تمرکز ذهنی را بالا می‌برد.»

عادت‌های اشتباه محیط کار

بسیاری از کارمندان بدون آنکه بدانند، با عادات نادرست خود به

اگر ظرفیتش را دارید، فلفل تند بخورید!

تند می‌تواند انرژی غذا را تا حد زیادی بالا برده، باعث گرمایی در بدن شده و در نهایت منجر به کالری سوزی و کاهش وزن شود.

پیشگیری از ابتلا به سرطان

انواع فلفل حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان‌های مختلف با خواص ضد سرطانی و ضد بیماری‌های قلبی عروقی و ضد بیماری‌های مزمن هستند و خاصیت ضد التهابی شان بسیار زیاد است. البته تمام این خواص در فلفل تند بسیار بیشتر از فلفل شیرین است و شدت تاثیر گذاری اش بیشتر از فلفل شیرین است.

بهبود گردش خون

فلفل مسبز تند به طور قابل توجهی برای سلامت سیستم قلبی-عروقی مفید است. ماده‌های اصلی آن، کپسایسین، نقش کلیدی در پایین آوردن سطوح LDL (کلسترول بد) ایفا کرده و جریان خون را بهینه می‌سازد. این اثر محافظتی با خاصیت ضد انعقادی آن تکمیل می‌شود که احتمال تشکیل پلاک‌ها و در نتیجه، وقوع حوادثی نظیر سکته‌های قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد.

تنظیم قند خون

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف منظم فلفل تند می‌تواند به مدیریت سطوح گلوکز در بدن کمک کند. ترکیبات موجود در آن کارایی انسولین را تقویت کرده و به ثبات قند خون در بیماران مبتلا

گروه بهداشت و سلامت – فلفل سبز تند، با آن تندی نافذ و تحریک‌آمیزی که به محض تماس با زبان، یک چالش هیجان‌انگیز را آغاز می‌کند، صرفاً یک ادویه نیست؛ بلکه حامل مجموعه‌ای از مولکول‌های قدرتمند است که پتانسیل تأثیر گذاری سیستم‌تیک بر سلامت بدن انسان را دارند. در کانون این فواید متمرکز به‌فرده، ماده‌ای به نام کپسایسین قرار دارد؛ ترکیبی شیمیایی که فراتر از سوزش اولیه، به عنوان یک عامل تعدیل‌کننده متابولیک عمل کرده و مسیرهای بیولوژیکی متعددی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فلفل سبز تند، فراتر از یک افزودنی برای تندی غذا، یک ماده فعال طبیعی با خواص درمانی چشمگیر است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. در ادامه به این فواید اشاره کر ده ایم.

تقویت سیستم ایمنی بدن

ویتامین C برای سلامت عمومی و سیستم ایمنی موثر است؛ فلفل تند، ویتامین C زیادی دارد و حتی می‌توان گفت غنی‌ترین منبع ویتامین C است اما از آنجا که در غذاهای ایرانی کمتر استفاده می‌شود، منبع غذایی مهمی برای تامین ویتامین C افراد محسوب نمی‌شود.

کاهش وزن و افزایش متابولیسم

همه فلفل‌های تواننده به بالا بردن متابولیسم بدن کمک‌کنند اما فلفل

اخبار حوادث

ادعای عجیب سارق خانه‌های اعیانی

گروه حوادث – تحقیقات برای دستگیری دو عضو فراری باند سرقت‌های مسلحانه میلیاردی از خانه‌ها در حالی ادامه دارد که دو همدستانشان بازداشت شده‌اند.

این افراد که به صورت گروه چهار نفره اقدام به سرقت مسلحانه می‌کردند با یک برگ رسید خرید بطری آب مدنی به دام افتادند. در ادامه گفته‌گو با یکی از اعضای دستگیر شده این باند را یخونیانه:

✳️چطور ساختمان‌های هدف را انتخاب می‌کردید؟

شبه‌ها در خیابان‌های خلوت و محله‌های پولدار پرسه می‌زدیم. دنبال ساختمان‌هایی می‌گشیم که پارکینگ زیر زمینی داشته باشند و نگهبان یا دوربین زیاد نداشته باشند.

✳️ برای ورود به ساختمان از چه روشی استفاده می‌کردید؟

همیشه مد می‌همان بود. زیر در پارکینگ را با دیلم می‌شکستیم. یکی از بچه‌ها که لاغر اندام و ریز جوده مثل گربه از زیر در می‌خیزد داخل و در پارکینگ را برای بقیه باز می‌کرد.

✳️ بعد از ورود به ساختمان چه می‌کردید؟

از پله‌ها بالا می‌رفتیم و با همان دیلم در واحدها را می‌شکستیم.

✳️ در یک شب معمولاً چند واحد را در یک ساختمان سرقت می‌کردید؟

معمولاً در یک ساختمان از سه یا چهار واحد سرقت می‌کردیم.

✳️ اگر در اولین واحد کسی حضور داشت چه می‌کردید؟

اگر صاحبخانه حضور داشت، او را به زور دم در طبقه بالا یا پایین می‌بردیم، اسلحه را روی شقیقه‌اش می‌گذاشتیم و تهدید می‌کردیم که بگوید من همسایه طبقه بالایی یا



پایینی شما هستم و کار دارم، در را باز کنید.

✳️ وقتی در واحد بعدی باز می‌شد چه می‌کردید؟

وقتی در باز می‌شد، می‌ریخیم داخل خانه مالایخته بعدی و خودمان را مأمور معرفی می‌کردیم و خانه را می‌گشیم.

✳️ برای ایدست و پای صاحبخانه‌ها را می‌بستید؟

نه، قبل از ورود به خانه بعدی دست و پای کسی را نمی‌بستیم، فقط با اسلحه تهدید می‌کردیم.

✳️ در تمام سرقت‌ها چهره‌تان را می‌پوشانید؟

بله، در تمام سرقت‌ها ماسک داشتیم و چهره‌مان معلوم نبود.

✳️ با گاو صندوق‌ها چه می‌کردید؟

گاو صندوق‌ها را در همان خانه‌هایی که بودند با دیلم می‌شکستیم و محتویاتش را سرقت می‌کردیم.

✳️ آیا برایتان فرقی می‌کرد که صاحبخانه در خانه باشد یا نه؟

نه، برایمان تفاوتی نمی‌کرد که کسی خانه باشد یا نه، حتی اگر کسی بود برایمان بهتر بود چون می‌توانستیم از او برای باز کردن درهای واحدهای دیگر استفاده کنیم.

متهم: مقتول زنده است، آزادم کنید تا او را پیدا کنم

و درگیری ما بالا گرفت. یک گلوله شلیک کردم. تیر به او برخورد و کمانه کرد و به دیوار اصابت کرد. بعد جسد را چند تکه کردم و هر تکه را جایی در اطراف قم انداختم. پلیس به محل‌هایی که متهم گفته بود رفتم اما ردی از جسد پیدا نشد. با این حال کیفرخواست علیه متهم صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه ۸ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد.

متهم در جلسه رسیدگی اعلام کرد گفته‌هایش دروغ بوده و قتلی مرتکب نشده است. با این حال رای بر قصاص صادر شد. پرونده با اعتراض متهم به دیوان عالی کشور رفت و رای صادره نقض شد. این بار پرونده به شعبه ۱۰ ارجاع شد. در جلسه رسیدگی اولیای دم یکبار دیگر درخواست قصاص کردند. آنها گفتند: رامین به واسطه شغلی که داشت قدرت و اعتبار زیادی داشت. برای همین به او پناه بردیم. ما با پسرمان اختلاف داشتیم. رامین گفت او را کنترل می‌کند اما پسرمان را کشت و حالا ما درخواست قصاص داریم.

وقتی نوبت به رامین رسید، اتهام را رد کرد و گفت: من قتل ندارم. ارشاد زنده است. قول می‌دهم آزاد شدم ارشاد را پیدا کنم و به خانوادهاش تحویل دهم. او درباره اینکه اگر مرتکب قتل نشده پس رنگ خون و جای گلوله چرا در خانه‌اش بود، پاسخ قانع‌کننده‌ای نداد.

در پایان قضات وارد شور شدند و یکبار دیگر او را به قصاص محکوم کردند.

شوهرم هدفی در زندگی ندارد، طلاق می‌خواهم

گروه حوادث – زن جوان می‌خواهد

طلاق بگیرد، چون می‌گوید شوهرش هدفی در زندگی ندارد.

مهیار و کیما بعد از چند ماه زندگی مشترک تصمیم به جدایی گرفتند. زن

جوان درباره این تصمیم می‌گوید.

✳️ **با درخواست طلاق توافقی به دادگاه آمدید. درباره تصمیم خودتان اطمینان دارید؟**

بله. من و مهیار فکر می‌کردیم می‌توانیم زندگی خوبی داشته باشیم ولی اشتباه می‌کردیم. خواسته‌های ما کاملاً متفاوت است. خواسته و هدف ما از زندگی یکی نیست و همین هم باعث مشکلات شده است.

✳️ چه مشکلی با هم دارید؟

این فرد با سوءاستفاده از اعتماد دختر نوجوان، او را به منزلی در شهرستان‌های شرقی تهران منتقل می‌کند. او با یک چمدان کوچک و دلخوری‌های خانوادگی از شمال راهی تهران شد؛ فکر می‌کرد آشنایی تازه در فضای مجازی می‌تواند پناهی موقت باشد، اما همان اعتماد ساده، آغاز مسیری شد که به شکایت در پلیس آگاهی ختم شد. معاون

سرهنگ کارآگاه مرتضی نثاری گفت: او آخر آذرماه امسال، این دختر نوجوان با دست داشتن پرونده‌ای از شعبه ۱۳ دادگاه کیفری یک تهران که هم‌اکنون در جریان رسیدگی است، پلیس آگاهی مراجعه و اعلام کرد در اوایل مردادماه به دلیل اختلافات خانوادگی، از اعتماد دختر نوجوان، او را به منزلی در شهرستان‌های شرقی تهران منتقل می‌کند. او با یک چمدان کوچک و دلخوری‌های خانوادگی از شمال راهی تهران شد؛ فکر می‌کرد آشنایی تازه در فضای مجازی می‌تواند پناهی موقت باشد، اما همان اعتماد ساده، آغاز مسیری شد که به شکایت در پلیس آگاهی ختم شد. معاون

سرهنگ کارآگاه مرتضی نثاری گفت: او آخر آذرماه امسال، این دختر نوجوان با دست داشتن پرونده‌ای از شعبه ۱۳ دادگاه کیفری یک تهران که هم‌اکنون در جریان رسیدگی است، پلیس آگاهی مراجعه و اعلام کرد در اوایل مردادماه به دلیل اختلافات خانوادگی،



مشکلات زیادی داریم. مادر هیچ چیز شبیه به هم نیستیم. حتی حوصله اینکه با هم یک کافه برویم نداریم.

✳️ **پس چرا با هم ازدواج کردید؟ چطور فکر کردید به هم علاقه دارید؟**

ما هر دو دانشجوی بودیم. چند کار دانشجویی موفق هم انجام دادیم. رابطه خوبی با هم خواهیم داشت و زندگی خوبی را شروع می‌کنیم. اما اشتباه کردیم.

✳️ **خانواده‌هایتان چه نظری دارند؟**

آنها هیچ نظری درباره ازدواج ما ندادند. پدر و مادر مهیار البته ایران نیستند ولی حتی حاضر نشدند برای مراسم عقد به ایران بیایند. پدر و مادر من هم برعهده خودم گذاشتند.

✳️ چه مدتی است اختلاف دار د؟

ما از قبل از عقد هم اختلاف داشتیم. ولی من فکر می‌کردم این تفاوت‌ها به هم نزدیک می‌شود. اشتباه می‌کردم. نباید این کار را می‌کردم. مهیار پسر خوبی است. دوست خوبی هم هست ولی من با او

هیچ وجه مشترکی ندارم. او می‌خواهد زندگی مجردی خودش را داشته باشد و من به همسرش نیاز دارم. به همین دلیل من هم می‌خواهم حالا اقدام کنم. ما هر دو به این جدایی راضی هستیم.

قرار مجازی که به کابوس ختم شد



توسط پلیس دستگیر شده است. این فرد در ابتدا منکر اتهام شد، اما پس از مواجهه حضوری با شش‌گانه و ارائه مستندات، به جرم خوداقرار کرد. سرهنگ نثاری در پایان گفت: متهم با قرار بازداشت موقت به نام فرزند، دارای سابقه متعدد سرقت منزل بوده و پیش از این نیز چندین بار

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی نوش