میوه‌ای برای سلامت چشم و پوست

گروه بهداشت و سلامت– شلیل به عنوان نوعی از میوه هلو است که هر دوی این میوه‌ها می‌توانند در یک درخت رشد کنند. شلیل با هلو متفاوت است. به علت پرزهایی که بر روی پوست هلو است. بر خلاف هلو، پوست شلیل بدون پرز است و این به علت جهش ژنتیکی است.

شلیل در رنگ‌های مختلفی مانند نارنجی، قرمز، زرد و حتی سفید نیز یافت می‌شود و رنگ شلیل با توجه به نداشتن پرز، از رنگ هلو شفاف‌تر است و مملو از مواد مغذی مانند فیبر و آنتی‌اکسیدان است؛ شلیل منبع عالی از بتا کاروتن، پتاسیم، ویتامین ث و مواد مغذی دیگر است که برای بدن مفید هستند.

جلوگیری از سرطان

شلیل حاوی مقداری ویتامین ث و آ است که مانند آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند. آنتی‌اکسیدان موجود در شلیل می‌تواند از بدن در مقابل اثرات رادیکال آزاد که منجر به آسیب DNA می‌شود، محافظت کنند. همانطور که می‌دانید آسیب دیدن DNA یکی از عوامل ایجاد کننده سرطان است و مطالعات نشان دادند که آنتی‌اکسیدان‌های شلیل در مبارزه با سرطان‌های دهان و رحم مؤثر هستند.

بهبود گوارش سالم

فیبر در رژیم غذایی جهت سالم نگه داشتن گوارش سالم بسیار ضروری است. مصرف فیبر می‌تواند روند سیستم گوارش را بهبود دهد. شلیل برای شما مقداری فیبر غذایی فراهم می‌آورد که به سلامتی سیستم گوارشی شما کمک می‌کند.

شلیل برای التیام یبوست

یبوست مشکل رایجی است که در دستگاه گوارشی اتفاق می‌افتد. شلیل حاوی فیبر است که می‌تواند روده را نرم و به آن حرکت توده‌ای اضافه کند. این اقدام هم چنین به حرکات روده بزرگ کمک می‌کند که می‌تواند فرآیند دفع را تسهیل کند. همچنین ویتامین ث موجود در شلیل نه تنها پوست شما را محکم و جوان نگاه می‌دارد، بلکه

> **شلیل، میوه‌ای خوش‌طعم و بدون پرز، سرشار از فیبر، پتاسیم و ویتامین‌های آ و ث است که مصرف روزانه‌اش می‌تواند به بهبود عملکرد قلب، تقویت بینایی، کاهش استرس و ارتقای سیستم ایمنی بدن کمک کند.**

می‌تواند التیام زخم‌ها را تسریع و تولید سلول‌های جدید، به خصوص در پوست را افزایش دهد.

حفظ سلامتی قلب

فوایدی که شلیل برای سلامتی شما به همراه دارد، می‌تواند بهترین میوه از این لحاظ بر روی زمین باشد. شلیل حاوی مقدار زیادی پتاسیم و فیبر است. این دو ماده در سالم نگه داشتن قلب مهم هستند. پتاسیم می‌تواند سطح تپش قلب را در دامنه معمولی نگه دارد و از طرفی فیبر نیز احتمال ایجاد لخته در رگ‌های خونی را کاهش می‌دهد.

کاهش فشار خون

پتاسیم یک ماده معدنی است که سطح PH و فشار خون را در حد نرمالی نگه می‌دارد. فقدان پتاسیم می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود که این می‌تواند برای افرادی که از فشار خون بالای مزمن رنج می‌برند، خطرناک باشد. شلیل همچنین منبع عالی پتاسیم است که می‌تواند به کاهش فشار خون در بدن کمک کند.

کاهش استرس و اضطراب

آبمیوه شلیل می‌تواند انتخاب خوشمزه‌ای برای مصرف در روز گرم باشد، اما مصرف شلیل می‌تواند به درمان استرس کمک کند. شلیل حاوی مقداری منیزیم است که می‌تواند اعصاب را راحت و شما را از استرس خلاص کند.

درمان ناراحتی معده

اگر شما ناراحتی‌های معده مانند گرفتگی، حالت تهوع، درد معده، نفخ و غیره را تجربه می‌کنید. این به آن معناست که بدن شما فاقد فیبر است یا چیزی می‌خورید که اشتباه است. شلیل حاوی فیبری است که می‌تواند ناراحتی معده را التیام ببخشد که به این ترتیب احساس راحتی بیشتری می‌کنید.

ارتقای سیستم ایمنی

ویتامین ث و سایر ترکیبات زیستی در شلیل می‌توانند عملکرد سیستم ایمنی را ارتقا دهند و از سلول‌های ایمنی مقابله کننده با بیماری‌ها حمایت کنند. نه تنها با مصرف روزانه یک عدد سیب، بلکه با مصرف روزانه یک عدد شلیل نیز می‌توانید از دکتر رفتن به دور باشید. شلیل حاوی مقداری روی است که می‌تواند تولید آنتی بادی را افزایش دهد که این مواد برای درمان عفونت‌های بدن مفید است.

بهبود سلامتی بینایی

شلیل حاوی ویتامین آ و بتا کاروتن است که در رنگ زرد متمایل به قرمز شلیل قابل دیدن است. شلیل مقدار زیادی ویتامین آ دارد که سلامت بینایی را تثبیت و از چشم در مقابل صدمات مراقبت می‌کند. شلیل همچنین حاوی لوتئین است که برای جلوگیری از گسترش انحطاط لکه زرد چشم مؤثر است.

جلوگیری از کم خونی

تنوع فواید شلیل در جلوگیری از کم خونی بسیار خوب است. شلیل حاوی مقداری آهن است که می‌تواند از کم خونی جلوگیری نماید. چنانچه در سلامت نمناک گفته‌ایم کم خونی حالتی است که در آن بدن فاقد مقدار کافی گلبول‌های قرمز است و انتقال اکسیژن کمی دارد. همانطور که می‌دانید آهن عامل حیاتی در تولید گلبول‌های قرمز در خون است.

ریسک مصرف شلیل برای سلامتی

مطالعاتی در لهستان انجام شد که گزارش می‌داد که شلیل می‌تواند باعث تشدید آلرژی شود، البته موارد آلرژی به آن بسیار نادر بوده است. آلرژی به شلیل می‌تواند باعث خارش پوست و کاهش بینایی شود. پس افرادی که به هلو حساسیت دارند، بهتر است مراقب باشند یا از مصرف شلیل پرهیز کنند. شلیل حاوی مقداری پتاسیم است که می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در بزرگسالی شود، اگر شلیل به مقدار خیلی زیادی مصرف گردد.

تداخل دارویی

هیچ تداخل دارویی با شلیل شناخته نشده است. گرچه افرادی که منع مصرف رژیم غذایی پتاسیمی دارند، به خصوص آنهایی که اسپیرونولاکتون مصرف می‌کنند باید از مصرف شلیل بپرهیزند. این رژیم غذایی با پتاسیم بیشتر برای افراد دارای اختلال مزمن کلیوی تجویز می‌شود. خوردن خوراکی‌هایی پتاسیم بالا مانند شلیل، به همراه اسپیرونولاکتون ممکن است باعث تجمع پتاسیم گردد.

«به یاد نیاوردن»، همیشه نشانه مشکل حافظه نیست

گروه بهداشت و سلامت– ممکن است تمام حافظه گوشی یا رایانه‌تان را پر کنید، اما آیا می‌توانید تمام ظرفیت حافظه مغزتان را هم مصرف کنید؟

شاید پیش از امتحان یا پس از یک شب بی‌خوابی چنین احساسی داشته باشید، عصب‌شناسان می‌گویند در یک مغز سالم و معمولی، ظرفیت حافظه ثابت نیست و به‌آسانی پر نمی‌شود.

در واقع، مغز به‌جای تکیه بر تعداد مشخصی محل ذخیره‌سازی، از سیستم‌های حافظه‌ای که هم‌پوشان و قابل تطبیق هستند استفاده می‌کند. «الیزابت کنسینگر»، استاد روان‌شناسی و علوم اعصاب از کالج بوستون، توضیح می‌دهد که خاطرات فقط برای یادآوری نیستند بلکه برای درک زمان حال، پیش‌بینی آینده و حمایت از یادگیری به کار می‌روند. مغز به‌جای ذخیره‌سازی خاطرات در یک سلول عصبی خاص از سیستمی به نام «بازنمایی توزیع‌شده» استفاده می‌کند که در آن یک خاطره، میان گروهی از سلول‌های عصبی که در نواحی مختلف مغز پراکنده‌اند، پخش می‌شود. هر سلول عصبی در خاطرات گوناگون بسیاری نقش دارد که باعث انعطاف‌پذیری و پایداری در ذخیره‌سازی اطلاعات می‌شود.

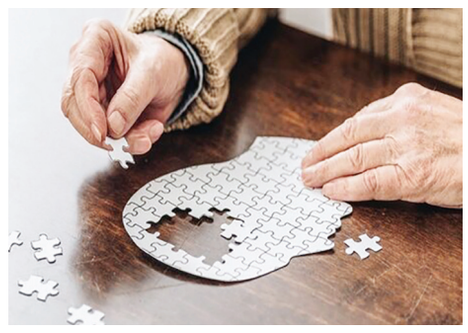
برای مثال، خاطره‌ای مانند جشن تولد ۱۲ سالگی‌تان نواحی مختلف حسی و احساسی را شامل می‌شود—مراکز بینایی، شنوایی، چشایی و پردازش هیجان—که همگی با هم فعال می‌شوند. این الگوی توزیع‌شده از فعالیت عصبی، خاطره را شکل می‌دهد و هنگام یادآوری آن رویداد، همان الگو دوباره فعال می‌شود.

این روش باعث می‌شود از سلول‌های عصبی در ترکیب‌های گوناگون به‌طور مکرر استفاده شوند و مغز بتواند حجم زیادی از خاطرات را ذخیره کند. کنسینگر اشاره می‌کند که الگوهای هم‌پوشان بین خاطرات مرتبط به ما کمک می‌کنند تا تعمیم بدهیم و آینده را پیش‌بینی کنیم. حتی اگر برخی سلول‌های عصبی آسیب ببینند، خاطره به‌دلیل توزیع شدن در مغز ممکن است همچنان قابل دسترسی باشد.

«پل ریبر»، استاد علوم اعصاب از دانشگاه نورث‌وسترن، توضیح می‌دهد که همین ساختار شبکه‌ای حافظه، عامل ظرفیت عظیم مغز است. از آن‌جا که سلول‌های عصبی در خاطرات گوناگون هم‌پوشانی دارند، تعداد ترکیب‌های ممکن به‌صورت تصاعدی افزایش پیدا می‌کند.

با این حال، انسان همه‌چیز یادش نمی‌ماند. دلیلش کمبود فضا نیست بلکه ناتوانی مغز در پردازش و ذخیره‌سازی هم‌زمان تمام اطلاعات ورودی است. حافظه مانند دوربینی عمل می‌کند که فقط با ۱۰ درصد ظرفیتش کار می‌کند، یعنی ما فقط بخش کوچکی از آنچه را که تجربه می‌کنیم به یاد می‌آوریم. این انتخاب‌گری در فرایندی به نام «تثبیت» اتفاق می‌افتد که در آن اطلاعات مهم به‌تدریج به خاطرات پایدار بلندمدت تبدیل می‌شوند.

«لیلا دواچی»، استاد روان‌شناسی و علوم اعصاب از دانشگاه کلمبیا، متذکر می‌شود که حافظه برای بقا تکامل یافته است، نه برای یادآوری



کامل. سیستم حافظه روی به خاطر سپردن اطلاعات ضروری و سازگار با بقا متمرکز است.

او در ادامه می‌افزاید که توانایی یادآوری رویدادهای جزئی گذشته، مانند لحظاتی از دوران دانشگاه، ممکن است نتیجه فرعی تصادفی یک سیستم فوق‌العاده کارآمد باشد.

کنسینگر توضیح می‌دهد که وقتی تجربه‌های مشابه بارها تکرار می‌شوند، مغز از ذخیره جزئیات فاصله می‌گیرد و به ذخیره محتوای کلی یا الگوهای عمومی روی می‌آورد. برای مثال، ما همه سفرهای روزانه به محل کار را به یاد نمی‌آوریم، بلکه تجربه کلی را در ذهن داریم—مگر اینکه اتفاقی خاص مانند آب‌گرفتگی خیابان یا تصادف رخ داده باشد.

نکته پایانی اینکه فضای ذخیره‌سازی مغز نه‌تنها تمام نمی‌شود، بلکه به‌طور مداوم اطلاعات را پالایش و بازسازی می‌کند تا به سازگاری، پیش‌بینی و یادگیری بهتر کمک کند. پس دفعه بعد که یادتان رفت فنجان قهوه را کجا گذاشتید، نگران نباشید؛ فضای ذخیره مغز تمام نشده، احتمالا چیزهای مهم‌تری برای به خاطر سپردن داشته است.

تغذیه برای پوست آفتاب سوخته

گروه بهداشت و سلامت – فکر می کنید بعد از آفتاب سوختگی فقط باید آب بنوشید؟ اشتباه می کنید! این پنج ماده غذایی با خواص منحصر به فرد خود به بازسازی پوست شما کمک می کنند.

با اینکه رژیم غذایی شما تأثیر تعیین کننده ای در بهبود آفتاب سوختگی ندارد، اما مصرف برخی غذاها و نوشیدنی ها می تواند به روند بهبود این شرایط کمک کند. در ادامه، پنج ماده غذایی که فواید منحصر به فردی برای پوست آفتاب سوخته دارند، معرفی شده اند.

هویج

هویج به دلیل داشتن بتاکاروتن یکی از بهترین مواد غذایی برای مصرف در صورت آفتاب سوختگی است.

بتاکاروتن نوعی کاروتنوئید است که به طور طبیعی در بسیاری از غذاهای نارنجی و زرد رنگ یافت می شود. افزون بر هویج، سیب زمینی شیرین و طالبی نیز حاوی این کاروتنوئید کلیدی هستند. غذاهای غیرنارنجی مانند سبزیجات برگ سبز (مانند اسفناج) نیز منابع خوبی از بتاکاروتن هستند.

تحقیقات نشان داده اند که دریافت مقادیر کافی بتاکاروتن از رژیم غذایی ممکن است به محافظت از پوست شما در برابر آسیب های ناشی از نور فرابنفش کمک کند.

غذاهای بر پایه گوجه فرنگی

لذت بردن از غذایی که با رب گوجه فرنگی تهیه شده است، راهی خوشمزه و رضایت بخش برای حمایت از سلامت پوست در هر زمان است، اما ممکن است به ویژه پس از آفتاب سوختگی مفید باشد.

مطالعات دیگر نیز نشان داده اند که مصرف گوجه فرنگی ممکن است به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها کمک کند.

انار

انار منبع غنی از پلی فنولیک هاست که ممکن است دارای خواص ضدالتهابی، آنتی اکسیدانی و ضدسرطانی باشند.

این میوه همچنین ممکن است به بهبود آفتاب سوختگی شما کمک کند. در یک مطالعه، هم آب انار و هم عصاره انار در افزایش حداقل دوز پرتو فرانبش بی (یو وی بی) مورد نیاز برای ایجاد اریتم (قرمزی پوست) موثرتر از دارونما بودند که نشان دهنده اثرات محافظتی انار در برابر آسیب سلولی ناشی از پرتو فرانبفش بی است.

پیشگیری از آفتاب سوختگی

با اینکه تغذیه مناسب می تواند به شما کمک کند تا پس از آفتاب سوختگی احساس بهتری داشته باشید، اما بسیار بهتر است که از ابتدا سعی کنید از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید خودداری کنید.

شما می توانید با اقدامات زیر از آفتاب سوختگی پیشگیری کنید:

در ساعاتی از روز که نور خورشید قوی تر است، از بیرون رفتن خودداری کنید.

در سایه زیر چتر، درخت یا پناهگاه دیگری بمانید.

از کلاهی با لبه ای که کاملاً روی صورت، گوش ها و پشت گردن شما سایه می اندازد، استفاده کنید.

از یک کرم ضدآفتاب طیف گسترده استفاده کنید که هم پرتو فرابنفش ای و هم پرتو فرابنفش بی را مسدود می کند.

اخبار حوادث

آدم‌ربایی ساختگی دختر و پسر جوان برای مهاجرت

گروه حوادث – سناریوی دختر و پسر جوان که با یک سناریوی آدم‌ربایی قصد داشتند تا ۴۰۰ میلیون تومان پول کلاهبرداری کنند، فاش شد.

اوایل تیرماه امسال، مرد سالخورده‌ای به یکی از کلانتری‌های تهران مراجعه کرد و از ربوده شدن دختر ۲۳ ساله‌اش خبر داد و در طرح شکایت خود گفت: مدتی قبل متوجه شدیم دخترم با پسر جوان خلافکاری آشنا شده و قصد ازدواج دارد. من به شدت مخالفت کردم اما دخترم یک روز به بهانه رفتن به دانشگاه از خانه خارج شد و دیگر برنگشت.

چند روز بعد مردی با تلفن همراه دخترم با ما تماس گرفت و گفت دخترم را ربوده و برای آزادی او ۴۰۰ میلیون تومان درخواست پول کرد. او تهدید کرد که از این موضوع نباید به پلیس حرفی بزنیم وگرنه دخترم را هدف آزار و اذیت قرار می‌دهد.

پس از ثبت شکایت و تشکیل پرونده، تیم جنایی وارد عمل شدند و با اقدامات گسترده مخابراتی متوجه شدند که دختر جوان با متهم یک سناریوی ساختگی آدم‌ربایی طراحی کردند تا بتوانند برای مهاجرت به یکی از کشورهای حوزه خلیج فارس پول به دست بیاورند.

مأموران پس از دریافت این سرنخ مهم با بهره‌گیری از شیوه‌های کشف نوین جرم، ابتدا مخفیگاه متهم و دختر جوان را شناسایی و پس از هماهنگی‌های لازم با مرجع قضایی آنها را در یک عملیات ضربتی به دام انداختند.

متهمان در جریان جلسه‌های بازپرسی صراحتاً به ساخت سناریوی ساختگی آدم‌ربایی اعتراف و اظهار پشیمانی کردند.

سیر مراحل قانونی پرونده ادامه دارد و دختر جوان به آغوش خانواده‌اش بازگردانده شد.

کلاهبرداری تلفنی برای تهیه دیه ۷ میلیاردی

گروه حوادث – زندانی متهم به قتل برای تهیه دیه ۷ میلیارد تومانی با همدستی زن مورد علاقه‌اش نقشه کلاهبرداری‌های تلفنی را طراحی و اجرا کرد.

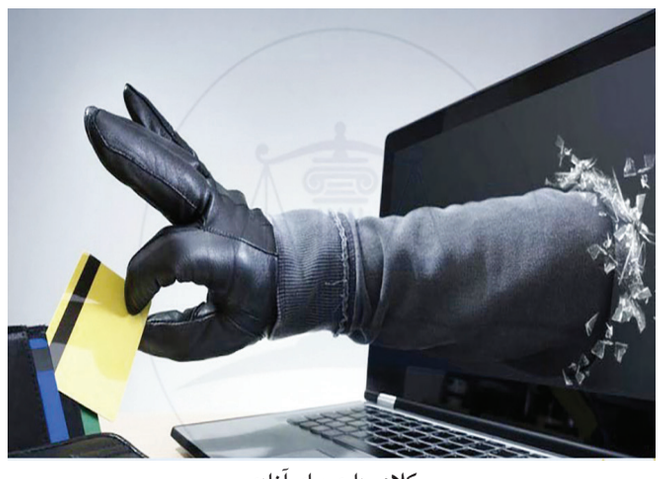
چندی قبل پلیس پایتخت در جریان کلاهبرداری سریالی از زنان مسن قرار گرفت.

بررسی‌ها نشان می‌داد که اعضای یک باند با ادعای برنده شدن در مسابقات رادیویی یا تلویزیونی، طعمه‌های خود را فریب می‌دادند و حسابشان را خالی می‌کردند.

یکی از مالباخته‌ها به مأموران گفت: چند روز قبل زنی با موبایلم تماس گرفت و گفت که برنده سفر به کربلا شده‌ام. صدایش مانند دوبلورهای تلویزیون و رادیو بود. می‌گفت یک مسابقه رادیویی برگزار شده که شماره موبایل من در قرعه‌کشی تصادفی این مسابقه برنده شده تا در اربعین به کربلا بروم. زن جوان از من خواست که پای دستگاه عابربانک بروم تا مطمئن شوم جایزه هزینه سفر کربلا به حسابم واریز شده است. من هم خوشحال از اینکه برنده سفر زیارتی شده‌ام، به نزدیک‌ترین عابربانک رفتم و همه کدهایی که آن زن خواسته بود را وارد کردم اما کمی بعد معلوم شد که حسابم خالی شده است.

ردپای قاتل

با این شکایت، گروهی از مأموران پلیس تحقیقات برای شناسایی و دستگیری اعضای این باند کلاهبردار را آغاز کردند. در نخستین گام، شماره حساب‌هایی که پول از حساب شاکیان به آن واریز شده بود، شناسایی شد. اما صاحبان این شماره حساب‌ها، افراد معتادی بودند که کارت عابربانک‌شان را به همراه رمزش به افرادی که آنها را نمی‌شناختند می‌فروختند. در ادامه تحقیقات، سرنخ‌هایی از زنی به نام فریبا به‌دست آمد و وی دستگیر شد. او در بازجویی‌ها به کلاهبرداری‌های سریالی اعتراف کرد و مدعی شد که همدستی ندارد و خودش به تنهایی، طعمه‌هایش را فریب داده است. او در حالی چنین ادعایی مطرح می‌کرد که برخی از مالباخته‌ها می‌گفتند فردی که با آنها تماس گرفته بود، یک مرد بوده است. در ادامه تحقیقات، ابعاد بیشتری از این پرونده فاش و مشخص شد که متهم اصلی پرونده قاتلی است که از پشت میله‌های زندان، نقشه‌های خود را پیش می‌برد.



کلاهبرداری برای آزادی

فریبا وقتی پی برد که رازش فاش شده، توضیح داد: حدود ۱۵ سال قبل عاشق مردی به نام فرید شدم. او به خواستگاری‌ام آمد اما خانواده‌ام با ازدواج ما مخالفت کردند. فرید گنده‌لات محل بود و مدام با همه درگیری داشت. بعد از مدتی هم متوجه شدم که او مرتکب قتل شده و به زندان افتاده است. من هم در آن زمان ازدواج کردم و از محل رفتم.

وی ادامه داد: زندگی من اما دوامی نداشت و بعد از ۶ سال از همسرم جدا شدم. بعد از جدایی به محله قدیمی‌مان رفتم و از دوستان فرید خواستم تا پیغام مرا به او برسانند و بخواهند که با من تماس بگیرد. بعد از مدتی فرید از زندان به من زنگ زد و آنجا بود که متوجه شدم او رضایت گرفته اما باید برای آزادی ۷ میلیارد تومان بپردازد. همین شد که با همدستی یکدیگر نقشه کلاهبرداری کشیدیم تا پس از تهیه پول دیه، با هم ازدواج کنیم اما در نهایت لو رفتیم. با اعتراف این زن، قاتلی که پشت میله‌های زندان بود تحت بازجویی قرار گرفت و به جرم خود اقرار کرد.

این ۲ متهم با قرار قانونی در اختیار مأموران اداره آگاهی تهران قرار گرفتند و تحقیقات در این‌باره ادامه دارد.

سرقت ۵ میلیاردی از خانه رفیق

گروه حوادث – فردی که پس از جلب اعتماد دوستش، از خانه اش ۵ میلیارد تومان طلا به سرقت برده بود، قبل از فروش طلاها توسط پلیس دستگیر شد.

سارق ۴۴ ساله‌ای که از منزل دوستش طلا سرقت کرده بود؛ درباره سرقتش می‌گوید: سال گذشته بود که توسط یکی از رفقایم با سعید، جوان دیگری آشنا شدم. او پیش پدر و مادرش زندگی می‌کرد؛ اما خیلی از آنها ناراحت بود و همیشه با هم دعوا می‌کردند، همین مسئله باعث شد او بیشتر به قهوه خانه بیاید و با من رفاقت کند. سعید همیشه پیش من درد و دل می‌کرد و از مشکلاتش می‌گفت، من هم همیشه سعی می‌کردم برای او دوست خوبی باشم تا اینکه در میان همین حرف‌ها بود که از طلاهای زیادی که مادرش دارد، صحبت کرد.

وی ادامه می‌دهد: من که در مورد طلاها کنجکاو شده بودم و وضعیت مالی بدی داشتم، رفت و آمد و رفاقتم را با سعید بیشتر کردم تا اینکه یک بار دقیقا محل نگهداری طلاهای مادرش در اتاق خوابشان را برایم تعریف کرد، همین مسئله باعث شد که کارهایی انجام دهم که او بیشتر به من اعتماد کرده و من را به خانه شان ببرد.

این سارق می‌گوید: بعد از چندبار رفت و آمد به خانه شان، در تعطیلات نوروز امسال بود که می‌دانستم سعید در خانه تنهاست و پدر و مادرش به سفر رفته‌اند. برای همین تصمیم گرفتم سراغ طلاها بروم و چون دخترم به تازگی مادر شده بود و من نتوانسته بودم هدیه خوبی برایش بخرم، مقداری

از طلاها را بدزدم.

وی ادامه می دهد: به خانه سعید رفتم و وقتی او حواسش نبود، سراغ کمد مادرش رفتم که به گفته سعید طلاها در آنجا نگهداری می شد. وقتی طلاها را دیدم که بسیار زیاد بودند، نتوانستم جلوی خودم را بگیرم و به جای یک تکه، همه طلاها را برداشتم و بعد به بهانه‌ای از سعید خداحافظی کردم و رفتم.

این سارق درباره نحوه دستگیریش می‌گوید: نمی‌دانم چند روز گذشته بود که انگار سعید و خانواده‌اش متوجه سرقت طلاها شده بودند و از من که به خانه‌شان رفت و آمد داشتم، شکایت کردند و اینجوری منی که سابقه دار نبودم، قبل فروش طلاها و جیب زدن پول، دستگیر شدم و حالا باید چند سال در زندان بمانم.

وی ادامه می‌دهد که من نمی‌دانستم طلاها چند گرم هستند، چون هنوز برای فروش آنها اقدامی نکرده بودم اما به گفته پلیس، این طلاها ۵ میلیارد تومان قیمت داشته‌اند.

به گفته افسر این پرونده، متهم پس از اعتراف به سرقت و کشف طلاها از مخفیگاهش روانه دادسرا شد.

خیانت سوم؛ تصمیم زن به جدایی از همسر

گروه حوادث – رویا و همسرش تصمیم به طلاق گرفته‌اند. زن جوان برای از روزهای سخت زندگی می‌گوید.

***چه مدتی است ازدواج کرده‌ای؟**

۱۲ سال قبل شوهر کردم. فکر می‌کردم خوشبخت می‌شوم اما اصلا نتوانستم رنگ خوشبختی را ببینم.

***چرا تصوراتت درست نبود؟**

من برای اینکه بتوانم زندگی خوبی داشته باشم، هر کاری کردم. حتی چندین بار روی خطاهای شوهرم چشم‌پوشی کردم.

***مگر شوهرت چه کرده بود؟**

او سه بار به من خیانت کرد. من دو بار او را بخشیدم و بار سوم دیگر نتوانستم این کار را بکنم. بنابراین تصمیم گرفتم طلاق بگیرم.

***بچه دارید؟**

بله ما دو پسر داریم من به خاطر پسرهایم تصمیم به بخشش گرفته بودم. هر دو بار هم سعی کردم انتقاداتی را که شوهرم از من می‌کند، جدی بگیرم و برطرف کنم تا شوهرم در زندگی مشترک بماند.

***چطور متوجه خیانت شدی؟**

وقت‌هایی که با زن دیگری رابطه داشت، سعی می‌کرد به من خیلی محبت کند. این کارش برایم نشانه بود. چون عذاب وجدان می‌گرفت، سعی می‌کرد از این راه خودش را آرام کند.

***حالا که قصد جدایی داری، همسرت چه نظری دارد؟**

او به من می گوید باز هم ببخشمش و قول می‌دهد این کار را نکند اما من قبول نکردم.

***چرا قبول نکردی؟**

چون میدانم دروغ می‌گوید و باز هم خیانت خواهد کرد. او هر بار به من احساس ناکافی و ناکامل بودن می‌دهد. من هر بار که مورد خیانت قرار گرفتم تا مدت‌ها تحت نظر دکتر بودم. نمی‌خواهم دیگر این حس را تجربه کنم.

***بچه‌هایت چه می‌گویند؟**

مسلما ناراحت هستند اما برای خودشان هم بهتر است که با مادری زندگی کنند که برای خودش ارزش قایل باشد.

***بعد از جدایی چه می‌کنی؟**

من خانه‌ای اجاره کردم. چون کار می‌کنم، می‌توانم اجاره خانه بدهم. اگر نتوانم اجازه بده به شهرستان می‌روم و در ملک پدری‌ام زندگی می کنم تا بتوانم دوباره سر پا شوم.

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