خوراکی‌هایی که استرس را مهار می‌کنند

گروه بهداشت و سلامت–در روزهایی که اخبار ناخوشایند و فشارهای روانی، آرامش را از شهروندان سلب کرده، تغذیه سالم و آگاهانه، راهکاری قدرتمند برای مدیریت استرس و بهبود حال روحی است. در این مطلب به بررسی چند ماده غذایی شگفت‌انگیز می‌پردازیم که با خواص بی‌نظیرشان، می‌توانند به شما در مقابله با استرس و بازیابی آرامش کمک کنند.

در شرایط حساس کنونی که شهروندان عزیزمان ممکن است با موجی از اخبار و وقایع ناخوشایند مواجه شوند، حفظ آرامش ذهنی و کاهش سطح استرس از اهمیت بالایی برخوردار است. صدای انفجار، اضطراب ناشی از نگرانی‌های محیطی، و فشارهای روانی ناشی از حوادث جاری می‌تواند تاثیرات منفی عمیقی بر سلامت جسم و روان ما بگذارد. اما آیا می‌دانستید که طبیعت، راهکارهای ساده و در دسترسی را برای کمک به ما در این مسیر فراهم کرده است؟

تغذیه سالم و آگاهانه، یکی از قدرتمندترین ابزارهایی است که می‌توانیم برای مدیریت استرس و بهبود حال روحی خود به کار بگیریم.

ماست: ناجی دستگاه گوارش و ذهن شما

ماست، بیش از یک میان‌وعده ساده است؛ این ماده غذایی سرشار از پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفید) است که به عنوان "دوستان روده" شناخته می‌شوند. رابطه پیچیده‌ای بین روده و مغز وجود دارد که به آن "محور روده–مغز" می‌گویند. تحقیقات نشان داده‌اند که سلامت روده به طور مستقیم بر سلامت روان ما تاثیر می‌گذارد. پروبیوتیک‌های موجود در ماست، با متعادل کردن فلور میکروبی روده، می‌توانند به کاهش التهاب و تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی آرامش‌بخش کمک کنند. مصرف منظم ماست، به‌ویژه انواع حاوی کشت زنده و فعال، می‌تواند به بهبود خلق‌وخو، کاهش علائم اضطراب و حتی تقویت عملکردهای شناختی کمک کند.

ماست به تنهایی قابل استفاده است ولی می توان آن را با میوه و گرانولا مخلوط کنید، یا در اسموتی‌ها و سس‌های سالاد نیز به کار ببرید.

سیر: آنتی‌اکسیدان قدرتمند ضد استرس

سیر، این چاشنی پرخاصیت، نه تنها طعم بی‌نظیری به غذاها می‌دهد، بلکه گنجینه‌ای از ترکیبات فعال از جمله سولفور است. سولفور موجود در سیر به بدن کمک می‌کند تا سطح گلوتاتیون را افزایش دهد. گلوتاتیون، به عنوان "مادر تمام آنتی‌اکسیدان‌ها" شناخته می‌شود و نقش کلیدی در سم‌زدایی بدن و مقابله با رادیکال‌های آزاد ایفا می‌کند. رادیکال‌های آزاد و استرس اکسیداتیو می‌توانند به سلول‌های مغزی آسیب رسانده و علائم اضطراب و افسردگی را تشدید کنند. مطالعات حیوانی نیز تاثیر سیر در کاهش اضطراب و افسردگی را تایید کرده‌اند. می‌توانید سیر را به صورت تازه در انواع غذاها، سوپ‌ها، و سس‌ها استفاده کنید.

کنجد: منبع هورمون‌های شادی

دانه‌های ریز کنجد، نیروگاهی از مواد مغذی و به خصوص اسید آمینه حیاتی ال–تریپتوفان هستند. ال–تریپتوفان، یک پیش‌ساز ضروری برای تولید دو هورمون شادی‌آور و آرامش‌بخش در مغز است: سروتونین و دوپامین. سروتونین به عنوان تنظیم‌کننده خلق‌وخو، خواب و اشتها عمل می‌کند و کمبود آن با افسردگی و اضطراب مرتبط است. دوپامین نیز نقش مهمی در احساس لذت و پاداش دارد. با تامین کافی ال–تریپتوفان از طریق رژیم غذایی، می‌توانیم به مغز در تولید این "هورمون‌های حال خوب" کمک کرده و به بهبود کلی حالات روانی و کاهش استرس دست یابیم. از روغن کنجد می توان در پخت‌وپز استفاده کنید، کنجد را روی سالاد، نان یا برنج بپاشید، یا ارده کنجد را به عنوان صبحانه یا میان‌وعده میل کنید.

ماهی‌های چرب: امگا–۳ و ویتامین D، دوگانه آرامش‌بخش

ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، و ماکرل، منابع غنی از اسیدهای چرب امگا–۳ (به ویژه EPA و DHA) و ویتامین D هستند. امگا–۳ برای سلامت مغز و عملکرد عصبی بسیار حیاتی است و خواص ضدالتهابی قوی دارد. از اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب مرتبط است. تحقیقات متعدد، ارتباط معکوس بین مصرف امگا–۳ و بروز اختلالات اضطرابی را نشان داده‌اند. ویتامین D نیز که اغلب از طریق نور خورشید تامین می‌شود، در تنظیم خلق‌وخو و سلامت عصبی نقش دارد و کمبود آن با افزایش خطر افسردگی و اضطراب همراه است.مصرف ماهی‌های چرب را حداقل دو بار در هفته در برنامه غذایی خود بگنجانید؛ می‌توانید آن‌ها را کبابی، بخارپز یا پخته مصرف کنید.

جعفری: منبع عالی آنتی‌اکسیدانی سبز

جعفری، این سبزی معطر و دلپذیر، یک منبع عالی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها است. آنتی‌اکسیدان‌ها با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو در بدن، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های سلولی و التهاب ایفا می‌کنند. همانطور که گفته شد، التهاب و سموم در بدن می‌توانند عامل بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب باشند. افزودن جعفری به رژیم غذایی، یک راه ساده و موثر برای افزایش مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر استرس است.جعفری تازه را به سالادها، سوپ‌ها، خورشت‌ها، و حتی اسموتی‌های سبز خود اضافه کنید.

تخم‌مرغ: مولتی‌ویتامین طبیعی برای مغز

تخم‌مرغ، به حق لقب "مولتی‌ویتامین طبیعی" را به خود گرفته است. این ماده غذایی کامل، سرشار از پروتئین‌های با کیفیت بالا، ویتامین‌ها (مانند ویتامین B۱۲ و D)، مواد معدنی (مانند سلنیوم و روی)، و آنتی‌اکسیدان‌ها است که همگی برای سلامت عمومی بدن و به خصوص عملکرد مغز و سیستم عصبی ضروری هستند. یکی از مهم‌ترین ترکیبات موجود در تخم‌مرغ، کولین است. کولین، یک ماده مغذی حیاتی است که نقش مهمی در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند استیل‌کولین دارد. استیل‌کولین برای حافظه، یادگیری و تنظیم خلق‌وخو ضروری است. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف کافی کولین می‌تواند به بهبود سلامت مغز، تقویت اعصاب و کنترل بهتر استرس کمک کند.تخم‌مرغ را می‌توانید به روش‌های مختلفی مانند آب‌پز، نیمرو، املت یا در سالادها و ساندویچ‌ها مصرف کنید.

چای سبز: آرامش از فنجان طبیعت

چای سبز، نه تنها یک نوشیدنی دلپذیر است، بلکه به دلیل دارا بودن اسید آمینه "ال–تیانین" (L-Theanine)، شهرت زیادی در کاهش استرس و افزایش آرامش دارد. ال–تیانین قادر است امواج مغزی آلفا را افزایش دهد که با حالت آرامش و هوشیاری مرتبط هستند. این ترکیب، بدون ایجاد حالت خواب‌آلودگی یا رخوت، به شما کمک می‌کند تا تمرکز و آرامش بیشتری داشته باشید. علاوه بر این، چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام کاتچین است که به محافظت از سلول‌های مغزی در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک کرده و در کاهش التهاب نقش دارند. نوشیدن یک فنجان چای سبز در لحظات استرس‌زا می‌تواند به آرامش اعصاب و بهبود خلق‌وخو کمک کند.

می‌توانید روزانه ۱ تا ۳ فنجان چای سبز را به صورت تازه دم کرده و میل کنید. برای بهره‌مندی حداکثری از خواص آن، از چای سبز با کیفیت بالا استفاده کنید.

غلات کامل: سوخت پایدار برای مغز شما

غلات کامل مانند جو دوسر، برنج قهوه‌ای، کینوا، و نان سبوس‌دار، منابع عالی از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. کربوهیدرات‌های پیچیده به آرامی در بدن هضم می‌شوند و قند خون را به تدریج آزاد می‌کنند، که این امر به حفظ سطح انرژی پایدار و جلوگیری از نوسانات خلقی کمک می‌کند. علاوه بر این، غلات کامل سرشار از ویتامین‌های گروه B، به ویژه B۶ و B۱۲ هستند. این ویتامین‌ها نقش حیاتی در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین دارند که در تنظیم خلق‌وخو و کاهش استرس مؤثر است. مصرف منظم غلات کامل به جای کربوهیدرات‌های ساده (مانند نان سفید و شیرینی‌جات) می‌تواند به پایداری سیستم عصبی و کاهش احساس اضطراب کمک کند.جو دوسر را برای صبحانه میل کنید، برنج قهوه‌ای را جایگزین برنج سفید کنید، و نان و پاستای سبوس‌دار را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

توت‌ها: بمب‌های آنتی‌اکسیدانی و آرامش‌بخش

توت‌ها، از جمله بلوبری، تمشک، توت‌فرنگی و شاه‌توت، نه تنها خوشمزه هستند، بلکه نیروگاهی از آنتی‌اکسیدان‌ها، به ویژه فلاونوئیدها و ویتامین C، محسوب می‌شوند. این آنتی‌اکسیدان‌ها به مقابله با استرس اکسیداتیو در بدن کمک می‌کنند که می‌تواند منجر به التهاب و آسیب سلولی شود. ویتامین C نیز نقش مهمی در تولید کورتیزول (هورمون استرس) و بهبود پاسخ بدن به استرس ایفا می‌کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم توت‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی، کاهش التهاب عصبی و حتی بهبود خلق‌وخو کمک کند. این میوه‌های رنگارنگ، گزینه‌ای عالی برای یک میان‌وعده سالم و آرامش‌بخش هستند.می‌توانید توت‌ها را به صورت تازه، فریز شده، در اسموتی‌ها، ماست، یا غلات صبحانه مصرف کنید.

شکلات تلخ: لذتی مفید برای آرامش

شکلات تلخ (با حداقل ۷۰٪ کاکائو)، یکی از بهترین دوستان شما در زمان استرس می‌تواند باشد! کاکائو سرشار از فلاونوئیدها، به ویژه اپی‌کاتچین و کاتچین، است که آنتی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شوند. این ترکیبات می‌توانند به بهبود جریان خون در مغز کمک کرده و تولید سروتونین (هورمون حال خوب) را تحریک کنند. علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی منیزیم است که یک ماده معدنی حیاتی برای تنظیم واکنش بدن به استرس و بهبود خواب است. حتی بوی شکلات تلخ نیز می‌تواند اثر آرامش‌بخش داشته باشد. البته، مصرف آن باید در حد اعتدال باشد تا از کالری اضافی جلوگیری شود.روزانه یک تکه کوچک (حدود ۳۰ گرم) از شکلات تلخ با درصد کاکائو بالا (۷۰٪ به بالا) مصرف کنید.

اهمیت آبرسانی و خواب کافی:

در کنار تغذیه، فراموش نکنید که نوشیدن آب کافی و خواب مناسب نیز از ستون‌های اصلی مدیریت استرس هستند. کم‌آبی بدن می‌تواند منجر به خستگی، سردرد و افزایش سطح استرس شود. همچنین، نداشتن خواب کافی، توانایی بدن برای مقابله با استرس را به شدت کاهش می‌دهد و سیستم عصبی را فرسوده می‌کند. اطمینان حاصل کنید که در طول روز به اندازه کافی آب می‌نوشید و شب‌ها ۷–۹ ساعت خواب با کیفیت دارید.

در نهایت، در این روزهای پر از چالش، به یاد داشته باشیم که سلامت ما، چه جسمی و چه روحی، بالاترین دارایی ماست. با انتخاب‌های هوشمندانه در رژیم غذایی، می‌توانیم به خودمان کمک کنیم تا با قدرت بیشتری با استرس‌ها مقابله کنیم و آرامش را به زندگی‌مان بازگردانیم. این خوراکی ها نه تنها مغذی و خوشمزه هستند، بلکه به عنوان داروخانه‌ای طبیعی، یاری‌رسان ما در مسیر دستیابی به آرامش و شادابی خواهند بود.

تغذیه آگاهانه را جدی بگیرید و تاثیر شگفت‌انگیز آن را بر زندگی خود احساس کنید و به طور چشمگیری توانایی بدن خود را در مدیریت استرس در شرایط دشوار بهبود بخشید.

آیا مصرف مکمل ها برای بهبود «پارکینسون» مفید است؟

گروه بهداشت و سلامت–یک متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ اختلالات حرکتی، بر اهمیت فعالیت‌های مداوم حرکتی برای کنترل بیماری پارکینسون تاکید کرد.مهری سالاری، با عنوان این مطلب که بیماری پارکینسون درمان ندارد، گفت: پارکینسون یک بیماری پیشرونده است که سیستم عصبی مرکزی را دچار اختلال می‌کند و سیر بیماری در افراد مختلف، متفاوت است.

وی با اشاره به اهمیت مصرف دارو برای کنترل بیماری پارکینسون، افزود: دوز مصرفی دارو در بیماران پارکینسون، یکسان نیست و تأثیر داروها در بیماران، متفاوت است. یعنی این طور نیست که برای همه بیماران پارکینسون، یک دارو با دوز یکسان تجویز شود. زیرا، با گذشت بیماری، اثرگذاری دارو کمتر می‌شود و در نتیجه، لازم است که دوز دارو تغییر کند. سالاری بر اهمیت مصرف دارو با معده خالی در بیماران پارکینسون، تاکید کرد: تجویز داروی برند، خیلی روی علائم بیماری تأثیر ندارد و باید دوز دارو تغییر کند. زیرا، برخی بیماران هستند که داروی ایرانی برای آنها جواب می‌دهد و نیازی نیست که حتماً داروی خارجی برند، تجویز شود.

این فلوشیپ اختلالات حرکتی ادامه داد: در حال حاضر، بهترین روش کنترل بیماری‌هایی مثل آلزایمر و پارکینسون، انجام مداوم فعالیت‌های بدنی و ورزش است که می‌تواند سیر بیماری را به تأخیر بیاندازد.سالاری در واکنش به انجام عمل جراحی برای بیماران پارکینسون، گفت: با توجه به اینکه پارکینسون در سنین بالا رخ می‌دهد، انجام عمل جراحی برای این بیماران خیلی توصیه نمی‌شود؛ زیرا، با عارضه‌هایی همراه است. به طور مثال، صحبت کردن و حافظه بیمار، بعد از جراحی بدتر می‌شود.این متخصص مغز و اعصاب در ارتباط با مصرف مکمل‌ها برای بهبود بیماری پارکینسون، اظهار داشت: مکمل‌ها، تأثیری روی بیماری ندارند و فقط احساس بهتر شدن به بیمار دست می‌دهد.

سالاری به داروهای گیاهی اشاره کرد و گفت: داروهای گیاهی برای درمان نیستند و اصولاً طب سنتی برای پیشگیری است، در حالی که بیمار پارکینسون نیاز به درمان دارد

اخبار حوادث

سرقت جوان قمارباز از صاحبخانه خود!

گروه حوادث–تحقیقات کارآگاهان پلیس در پرونده سرقت ۱۵ میلیارد تومانی از خانه یک مرد ثروتمند، آنها را به مستأجر او رساند و دراین زمینه ۳ نفر دستگیر شدند.

چندی قبل مرد جوانی در تماس با پلیس از سرقت خانه‌اش خبر داد و گفت: عصر به باشگاه ورزشی رفته بودم اما حدود یک ساعت و نیم بعد که به خانه برگشتم، متوجه شدم در ورودی خانه شکسته شده و حدود ۱۵ میلیارد تومان دلار و طلا و سکه از خانه‌ام به سرقت رفته است.

با شکایت مرد جوان تحقیقات آغاز شد و در بررسی‌های صورت گرفته کارآگاهان به بازبینی دوربین‌های مداربسته اطراف محل سرقت پرداختند. دوربین‌ها نشان می‌داد ۲ مرد جوان در حالی‌که چهره خود را پوشانده‌اند به محض اینکه شاکی از خانه خارج شد با کلید در ورودی ساختمان را باز کرده و وارد شدند.

۱۰ دقیقه‌ای گذشت و سارقان از خانه خارج شده و سوار بر یک خودروی پژو متواری شدند.از آنجا که دوربین‌ها نشان می‌داد سارقان مدتی در خیابان به کمین مرد صاحبخانه نشسته بودند، این فرضیه مطرح شد که آنها از ساعت ورود و خروج وی باخبر بوده‌اند. همچنین با به دست آمدن شماره پلاک خودروی پژو مشخص شد خودرو متعلق به یکی از همسایه‌های شاکی است. بدین ترتیب مرد جوان بازداشت شد. امید در ابتدا منکر سرقت بود اما در مواجه با مدارک و شواهد پلیسی به ناچار لب به اعتراف گشود و همدستان خود را نیز معرفی کرد. با اعتراف متهم ۳ همدست دیگر او نیز دستگیر شده و به سرقت اعتراف کردند. امید که مهندس تحصیلکرده و مستأجر خانه شاکی است، مدعی شد به خاطر یک شرط‌بندی ساده دست به چنین کاری زده‌اند.

ماجرای شرط بندی چه بود؟

باور کنید همه ماجرا از یک بازی شروع شد. من نه نیاز مالی دارم و نه سارق و خلافکارم. در این سرقت هم من حضور نداشتم. راستش را بخواهید یک شب میهمانی دوستانه‌ای گرفته بودم و با همکارانم دور هم جمع شده بودیم و ورق بازی می‌کردیم. بعد گفتیم شرط‌بندی کنیم. خیلی اتفاقی صحبت صاحبخانه‌ام شد و من گفتم وضع مالی صاحبخانه‌مان خیلی خوب است و آنها هم گفتند شرط را سر سرقت از خانه او بگذاریم. اول شوخی بود و کم‌کم جدی شد. قرار بر این شد که هر دو نفری که باختند، سرقت را انجام دهند.

شما باختید؟

نه من و دوستم بردیم، اما من برای سرقت کلید در حیاط و خودرویم را به آنها دادم؛ همین.سرقت را چطور انجام دادید؟

من که می‌دانستم صاحبخانه‌ام روزهای فرد به باشگاه می‌رود، آمار را به دوستانم دادم. آنها هم نیم‌ساعت قبل از اینکه صاحبخانه‌ام بیرون برود به کمین نشستند و زمانی که او از خانه خارج شد وارد خانه‌اش شدند. برای ورود به آپارتمانش در را شکستند و سرقت را انجام دادند.

پول‌ها را چه کار کردید؟

تقسیم کردیم اما به پول‌ها دست نزدیم و برمی‌گردانیم.

سم افعی، ابهام در پرونده قتل!

گروه حوادث– قضات دادگاه کیفری پس از برگزاری ۳ جلسه محاکمه متهمان قتل پسر ثروتمند با تزریق سم مار افعی پرونده را برای رفع نقایص و تحقیقات بیشتر به دادسرا و پزشکی قانونی برگرداندند.در این پرونده مرد میانسالی متهم است در سال ۱۴۰۲ نقشه قتل برادرزاده‌اش را طراحی و برای این کار چهار مرد را اجیر کرده است.جلسه اول و دوم این پرونده با دفاعیات چهار متهم در شعبه ۱۳ دادگاه کیفری برگزار شد و در جلسه سوم عموی مقتول به عنوان تسهیل گر قتل و طراح جنایت اتهامش را رد کرد و مدعی شد هیچ نقشی در ماجرای مرگ برادرزاده‌اش نداشته و در جریان عملکرد و نقشه سایر متهمان پرونده هم نبوده است. او همچنین گفته بیش از ۱۰۰ روز در بازداشت تحت فشار روانی بوده و بارها هم تأکید کرده که بی‌گناه است.در جلسه سوم دادگاه قاضی از عموی مقتول پرسیده بود: «اگر نقشی در قتل نداشتی و بی‌گناه بودی چرا روز قبل از حادثه ۲۶ بار با راکب موتورسیکلت که تزریق کننده سم به مقتول بود، تماس گرفته بودی؟»متهم هم در جواب گفته بود: «آن روز برای انجام کاری می‌خواستم به محدوده خیابان شوش بروم و به خاطر ترافیک و شلوغی با او تماس گرفتم تا با موتورش مرا به آنجا ببرد.»اما در ادامه وقتی قاضی همین سؤال را از متهم اصلی پرسید او جواب داده بود: «با من تماس گرفت تا هماهنگی‌های لازم را برای قتل برادرزاده‌اش انجام دهد.»در ادامه قاضی از عموی مقتول پرسیده بود: «طبق گزارش پلیس، یکی از متهمان با پاکتی که ۲ هزار دلار داخل آن بوده از دفتر شما خارج شده و آن را به متهم اصلی داده است.»عموی مقتول جواب داده بود: «من پولی به کسی ندادم.»قاضی بار دیگر این سؤال را از گیرنده پاکت پول پرسیده و او جواب داده بود: «من پول را از عموی مقتول گرفتم.» با پایان جلسه، قضات وارد شور شدند. پس از بررسی مستندات و مدارک موجود در پرونده اعلام کردند: از آنجا که انستیتو پاستور اعلام کرده که میزان سم وارد شده به بدن مقتول به اندازه‌ای نبوده که کشنده باشد پزشکی قانونی باید این موضوع را بررسی و اعلام کند.

همچنین با توجه به اینکه روی بدن مقتول آثار کبودی و له شدگی وجود داشته و مهره گردن او شکسته آیا دلیل تامه مرگ تنها سم مار بوده یا موارد دیگری در مرگ متوفی دخیل بوده است. قضات همچنین اظهار کردند: همچنین مشخص شود که سم مار بعد از استخراج از بدن مار تا چه زمانی می‌تواند کشندگی داشته باشد.

بدین ترتیب با رفع این نقایص، قضات شعبه ۱۳ دادگاه کیفری پرونده را برای بررسی دقیق به دادسرا و پزشکی قانونی ارسال کردند تا پس از آن احکام متهمان صادر شود.

خفگی در سایه یک تلفن همراه

گروه حوادث–هوا هنوز تاریک بود که صدای زنگ تلفن پلیس در مرکز فوریت‌های ۱۱۰ به صدا درآمد. صدایی لرزان و هراسان از آن سوی خط، خبری تکان‌دهنده را به مأموران رساند: «برادرم همسرش را کشته هنوز آنجا است.»فاطمه شهبازی معاونت اجتماعی پلیس پایتخت نوشت: به محض مخابره این خبر، معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ، همراه تیمی از مأموران کلانتری هفت چنار، بلافاصله خود را به محل حادثه رساندند، خانه‌ای آرام و به ظاهر بی‌هیچ سر و صدایی که پشت درهایش جنایتی هولناک روی داده بود.وقتی مأموران وارد شدند، مردی جوان را دیدند که در گوشه‌ای از اتاق باچشمانی وحشت‌زده و نامتعادل نشسته بود. در همان نزدیکی، جسد زنی بی جان روی زمین افتاده بود.

نفس‌ها در سینه‌ها حبس شده بود؛ هیچ صدایی جز صدای خس خس نفس‌های مرد مذکور به گوش نمی‌رسید. مسئول پرونده بلافاصله دستور داد صحنه جرم محفوظ بماند و بازپرس ویژه قتل به محل دعوت شد. بررسی‌های اولیه نشان داد قاتل، با دست خالی گردن همسرش را فشرده تا راه نفسش را ببندد.اکنون دستان مرد، گواهی تلخ یک جنایت ناگهانی و خشن بود.مرد جوان به پلیس آگاهی پایتخت منتقل شد و در بازجویی هالب به اعتراف گشود و گفت: همه چیز از یک مشاجره ساده شروع شد؛ همسرم از من خواسته بود تلفن همراه جدید بخرد، اما من از محل کار آمده بودم خسته و بی‌حوصله... پاسخی ندادم و فریادهای همسرم، عصبانیتم را شعله‌ور کرد. در یک لحظه ناگهان، دست به عمل وحشتناکی زدم که پایان زندگی همسرم را رقم زد.کارشناس پزشکی قانونی درباره علت مرگ توضیح داد: «فشار شدید گردن، موجب مسدود شدن راه تنفسی و در نتیجه خفگی شده است که این نوع قتل عمد، نشانه‌ای از خشونت شدید و کنترل ناپذیری قاتل است.»پرونده به شعبه دوم دادسرای جرایم جنایی تهران ارجاع شد و مرد جوان پشیمان از عملکرد خشم آلود و ناگهانی خود منتظر روزی است که قانون در موردش تصمیم بگیرد.

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹