# چرا بعد از گریه حالمان بهتر می‌شود؟

**گروه بهداشت و سلامت - بعد از گریه، ناگهان آرام می‌شویم. اما چه اتفاقی درون بدن می‌افتد که غم جایش را به آرامش می‌دهد؟ علم پاسخ شگفت‌انگیزی برای این سؤال دارد.**

همه ما بارها شنیده‌ایم که گریه نشانه ضعف است و حتی گفته شده «مرد که گریه نمی‌کند». اما حقیقتی که علم و تجربه روزمره نشان می‌دهد، کاملاً برعکس است: گریه، یکی از قدرتمندترین واکنش‌های طبیعی انسان برای مدیریت فشارهای روانی و جسمانی است.

اشک‌ها، پیام‌آور احساسات عمیق ما هستند و وقتی به درستی تجربه شوند، نه تنها بار روانی را سبک می‌کنند، بلکه می‌توانند ذهن و بدن را به آرامش برسانند، عملکرد مغز را بهبود بخشند و حتی توانایی مدیریت هیجانات را تقویت کنند.

**اشک؛ وسیله‌ای برای کاهش فشار روانی**

مطالعات نشان داده‌اند که گریه باعث کاهش سطح کورتیزول، هورمون استرس، می‌شود و فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک را افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر، بدن پس از گریه، وارد حالت آرامش می‌شود و فشارهای روانی تخلیه می‌گردد.

پژوهشی در سال ۲۰۱۰ در مجله **Cognition and Emotion** نشان داد افرادی که گریه می‌کنند، پس از تجربه موقعیت‌های استرس‌زا، احساس آرامش و کاهش تنش بیشتری دارند. همچنین، تحقیق دیگری در **University of South Australia** نشان داد که گریه به کاهش فشار خون و تنش عضلانی کمک می‌کند و می‌تواند یک مکانیسم طبیعی برای جلوگیری از اضطراب مزمن باشد.

**گریه و سلامت مغز و قلب**

گریه نه تنها به آرامش روانی منجر می‌شود، بلکه تأثیرات فیزیولوژیک قابل توجهی بر بدن دارد. هنگام گریه، بدن مقدار زیادی اندورفین ترشح می‌کند؛ موادی شیمیایی که به طور طبیعی موجب تسکین درد و بهبود خلق و خو می‌شوند. به همین دلیل، بسیاری از افراد پس از گریه احساس سبکی، رهایی و حتی سرخوشی خفیفی را تجربه می‌کنند.

گریه باعث کاهش ضربان قلب و فشار خون می‌شود و بدن را از حالت تنش به وضعیت آرامش منتقل می‌کند

از نظر فیزیولوژیکی، گریه باعث کاهش ضربان قلب و فشار خون می‌شود و بدن را از حالت تنش به وضعیت آرامش منتقل می‌کند. این فرآیند به ویژه در افرادی که دچار اضطراب‌های مزمن یا فشارهای عصبی هستند، می‌تواند مانند یک تنظیم‌کننده طبیعی برای سیستم عصبی عمل کند.

از سوی دیگر، تخلیه هیجانات از طریق گریه، تمرکز ذهنی را افزایش می‌دهد و به مغز فرصت بازسازی و پردازش دوباره احساسات را می‌دهد.

پژوهشی که در مجله **Biological Psychology** منتشر شد نشان می‌دهد افرادی که به‌صورت طبیعی و بدون سرکوب احساسات خود گریه می‌کنند، در مدیریت هیجانات، تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی و بازگشت از استرس عملکرد بهتری دارند. به عبارت دیگر، اشک‌ها نه تنها باری از دل برمی‌دارند، بلکه به تعادل سیستم عصبی و سلامت قلب و مغز کمک می‌کنند.

**گریه؛ مهارتی برای مدیریت هیجانات**

گریه سالم می‌تواند به ما کمک کند احساسات خود را بهتر بشناسیم و مدیریت کنیم. پژوهش‌های روانشناسی نشان داده است که افرادی که به طور منظم گریه می‌کنند، درک عاطفی و همدلی بیشتری با دیگران دارند و به همین دلیل در روابط اجتماعی خود موفق‌تر عمل می‌کنند. گریه، در واقع نوعی تخلیه سالم هیجانی است که به فرد کمک می‌کند خشم، غم و فشار روانی را به شیوه‌ای طبیعی و بی‌خطر رها کند، بدون اینکه این احساسات درونی انباشته شوند یا به شکل رفتارهای پرخطر بروز پیدا کنند.

گریه را باید به عنوان مهارتی برای خودشناسی و سلامت روان شناخت

به همین دلیل، بسیاری از روان‌شناسان امروزه گریه را نه نشانه ضعف، بلکه نوعی هوش هیجانی بالا می‌دانند. کسی که می‌تواند احساسات خود را بشناسد، بیان کند و از طریق گریه آرام شود، در واقع در مسیر تعادل روانی گام برمی‌دارد. بنابراین، گریه را باید به عنوان مهارتی برای خودشناسی و سلامت روان شناخت؛ مهارتی که اگر به درستی درک شود، می‌تواند به ما کمک کند زندگی عاطفی سالم‌تر و روابط انسانی عمیق‌تری داشته باشیم.

گریه، وقتی به درستی تجربه شود، می‌تواند نقش یک داروی طبیعی برای روان انسان داشته باشد. برای اینکه اثرات مثبت آن کامل‌تر و عمیق‌تر شود، لازم است شرایطی فراهم شود که فرد بتواند بدون فشار یا قضاوت، احساسات خود را آزادانه بیان کند. شناخت دقیق هیجانات و دلیل ناراحتی یا غم پیش از گریه، باعث می‌شود تخلیه روانی کامل‌تر باشد و فرد پس از گریه احساس آرامش واقعی کند.

به هر ترتیب، گریه یک ابزار طبیعی و تکاملی برای کاهش استرس، بهبود خلق و خو و حفظ سلامت روان است. هر بار که فرد اشک می‌ریزد، بخشی از فشارهای پنهان درونش آزاد می‌شود و ذهن و بدن فرصتی برای بازسازی می‌یابند.

# پیشگیری از لک‌های پوستی با مراقبت‌های ساده

**گروه بهداشت و سلامت** – هر لکه روی پوست، داستانی از سبک زندگی ما را روایت می‌کند. از ساعت‌هایی که زیر نور آفتاب گذرانده‌ایم، تا انتخاب‌های غذایی و میزان خواب و استرس، همه و همه در ظاهر شدن این نقاط کوچک اما پرحضور نقش دارند. اما خبر خوب این است که با مراقبت‌های ساده روزمره، تغذیه سالم می‌توانیم پوستی شفاف و سالم داشته‌باشیم.

وقتی جلوی آینه می‌ایستیم و لکه‌ای تازه روی پوستمان می‌بینیم، معمولاً اولین چیزی که به ذهن می‌رسد این است؛ «چطور شد؟!» واقعیت این است که لک‌های پوستی چیزی نیستند که یک روزه ظاهر شوند. آن‌ها داستان روزها و ماه‌ها سبک زندگی ما را روایت می‌کنند. از ساعت‌هایی که زیر نور آفتاب گذرانده‌ایم، تا انتخاب‌های غذایی و حتی میزان خواب و استرس، همه و همه نقش خود را در ظاهر شدن این نقاط کوچک اما پرحضور دارند.

**لک‌ها، همسفر ناخواسته زندگی**

لک‌های پوستی انواع مختلفی دارند. بعضی از آن‌ها مثل دوستان قدیمی، آرام و آهسته سر می‌رسند، مثل لکه‌های ناشی از نور خورشید که معمولاً روی صورت، دست‌ها و شانه‌ها دیده می‌شوند. بعضی دیگر ناگهانی ظاهر می‌شوند، مثل لک‌های هورمونی در دوران بارداری یا تغییرات هورمونی دیگر. حتی جوش‌ها و بریدگی‌های کوچک هم می‌توانند بعد از التیام، جای خود را به لکه‌های تیره بدهند.

تصور کنید هر یک از این لک‌ها یک یادآور کوچک است، یادآوری از سبک زندگی روزمره شما. ساعات طولانی زیر آفتاب بدون کرم ضدآفتاب، شب‌های کوتاه و پر استرس، یا وعده‌های غذایی ناسالم و پر از قند و چربی.

**صبح‌ها با نور خورشید آغاز می‌شوند**

یکی از اصلی‌ترین عوامل ایجاد لک‌های پوستی، نور خورشید است. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شویم و بدون کرم ضدآفتاب بیرون می‌رویم، یا حتی وقتی با موبایل خود زیر نور پنجره ساعت‌ها می‌نشینیم، پوست ما در حال دریافت اشعه فرابنفش است. این اشعه تولید ملانین را تحریک می‌کند؛ ماده‌ای که رنگ پوست را تعیین می‌کند. ملانین بیش از حد، همان چیزی است که به صورت لکه‌های قهوه‌ای روی پوست ظاهر می‌شود.

راهکار ساده اما مؤثر کرم ضدآفتاب با SPF مناسب، حتی در روزهای ابری، کلاه‌های لبه‌دار و لباس‌های پوشاننده هنگام حضور طولانی در آفتاب است. این اقدامات نه تنها از لک‌ها پیشگیری می‌کنند، بلکه از پیری زودرس پوست هم جلوگیری می‌کنند.

**غذای پوست، غذای زندگی**

شاید عجیب به نظر برسد اما رژیم غذایی ما مستقیماً با ظاهر پوست در ارتباط است. پوست مانند آینه‌ای است که در آن سبک زندگی غذایی ما انعکاس پیدا می‌کند. کمبود ویتامین C و E، یا زینک می‌تواند روند ترمیم پوست را کند کرده و لکه‌ها را تشدید کند. از طرف دیگر، مصرف زیاد شکر و غذاهای فرآوری‌شده التهاب را افزایش داده و لک‌های موجود را برجسته‌تر می‌کند. توت‌فرنگی، کیوی، هویج و کلم بروکلی رنگ پوست را شفاف‌تر می‌کنند

بر اساس تجربه‌ای ملموس، یک هفته رژیم پر از میوه و سبزیجات تازه، همراه با آب کافی، می‌تواند به وضوح تفاوت پوست شما را نشان دهد. توت‌فرنگی، کیوی، هویج و کلم بروکلی نه تنها رنگ پوست را شفاف‌تر می‌کنند، بلکه روند بازسازی سلول‌ها را سرعت می‌بخشند.

**خواب و آرامش، زمان بازسازی**

شب‌های کوتاه و استرس‌های روزمره دشمنان پوست هستند. کمبود خواب و استرس مزمن هورمون کورتیزول را افزایش می‌دهند و این باعث التهاب و تشدید لک‌ها می‌شود. اگر می‌خواهید پوست شما نفس بکشد، باید به آن زمان بدهید. ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه، تمرین مدیتیشن یا یوگا، و حتی چند دقیقه تنفس عمیق در طول روز می‌تواند تاثیر شگفت‌انگیزی داشته باشد.

**عادات روزمره و مراقبت‌های کوچک**

گاهی مشکل اصلی، مراقبت‌های روزمره نادرست است، مثل شستشوی بیش از حد، ساییدن شدید پوست یا استفاده از محصولات ناسازگار با نوع پوست. این عادات کوچک می‌توانند التهاب ایجاد کرده و لک‌ها را تشدید کنند. انتخاب محصولات مناسب، مرطوب نگه داشتن پوست و پرهیز از لایه‌برداری مکرر، کمک می‌کند پوست شما آرامش پیدا کند و خود را بازسازی کند.

همچنین ترک سیگار و کاهش مصرف الکل به اندازه استفاده از کرم‌های ضدآفتاب اهمیت دارد. این مواد نه تنها آسیب اکسیداتیو ایجاد می‌کنند، بلکه روند پیری و لک‌های پوستی را سرعت می‌بخشند.

وقتی زندگی سبک زندگی پوست را شکل می‌دهد

یکی از زیبایی‌های سبک زندگی، همین ارتباط مستقیم بین انتخاب‌های روزمره و نتایج ملموس است. هر بار که صبحانه سالم می‌خورید، کمی ورزش می‌کنید، یا زیر نور آفتاب با کرم ضدآفتاب بیرون می‌روید، به پوست خود لطف می‌کنید. لک‌ها دیگر دشمن نیستند، بلکه بازخوردی از شیوه زندگی شما هستند و فرصتی برای اصلاح رفتارها.

**درمان و پیشگیری**

اگر لکه‌ها ظاهر شده‌اند، نگران نباشید. گزینه‌های زیادی وجود دارند:

کرم‌های روشن‌کننده و ضدآفتاب: استفاده منظم و مداوم، پیشگیری و درمان را همزمان انجام می‌دهد.

روش‌های پزشکی: لایه‌برداری شیمیایی، لیزر و میکرونیدلینگ (تحریک کلاژن‌سازی) می‌توانند برای لک‌های مقاوم موثر باشند اما بهترین نتیجه وقتی حاصل می‌شود که سبک زندگی روزمره نیز اصلاح شده باشد.

راهکارهای طبیعی: ماسک‌های خانگی با عسل، لیمو و ماست یا روغن‌های طبیعی مثل جوجوبا و بادام می‌توانند روند روشن شدن پوست را تدریجی و ملایم کنند.

**لک‌ها، داستان زندگی ما**

لک‌های پوستی فقط مشکلات زیبایی نیستند، آن‌ها داستان انتخاب‌ها و سبک زندگی ما را روایت می‌کنند. با مراقبت‌های ساده روزانه، تغذیه سالم، خواب کافی و محافظت از پوست در برابر آسیب‌ها، می‌توانیم این داستان را به داستانی مثبت تبدیل کنیم. هر لکه یادآور لحظه‌ای است که به پوست خود توجه کرده‌ایم یا نکرده‌ایم و هر اقدام درست، گامی به سوی پوستی سالم و شفاف است.

سبک زندگی سالم یعنی نگاه کردن به پوست خود با احترام و دقت، شناختن نیازهای آن و پاسخ دادن به آن‌ها. وقتی سبک زندگی ما با نیازهای پوستمان هماهنگ باشد، لک‌ها کم‌رنگ می‌شوند و پوست، همانند آینه‌ای شفاف، بازتاب‌دهنده سلامتی و شادابی ما خواهد بود.

## اخبار حوادث

# شوهرم زنی را صیغه کرده، طلاق می‌خواهم

**گروه حوادث** – ثریا زنی است که به میانسالی رسیده است. او برای جدایی اقدام کرده است. ثریا دلیل این جدایی را توضیح می‌دهد.

***چند سال است ازدواج کرده‌ای؟**

۲۷ سال قبل با شوهرم ازدواج کردم.

***مدت زمان خیلی زیادی است. چطور این همه سال زندگی کردید و حالا می‌خواهی جدا شوی؟**

شوهرم در این سن و سال کاری کرده که نمی‌توانم ببخشم.

***چند سالگی ازدواج کردی؟**

۱۵ ساله بودم که عقد کردم. شوهرم هم ۲۰ سال داشت.

***بچه هم دارید؟**

بله ما چهار فرزند داریم، دو دختر و دو پسر.

***ازدواج کرده‌اند؟**

بله سه نفرشان ازدواج کردند. الان فقط یک پسرم در خانه است.

***گفتی شوهرت کاری کرده که می‌خواهی طلاق بگیری. چه کرده است ؟**

یک زن جوان را صیغه کرده.

***چطوری متوجه شدی؟**

شب‌ها کمتر به خانه می‌آمد. بعضی شب‌ها می‌گفت با دوستانش می‌ماند و با هم کار می‌کنند. من شک کرده بودم. بعد که عوض شدن لباس‌هایش را دیدم، فهمیدم. لباس‌های جدید می‌پوشید. لباس‌هایی که اصلا به شخصیتش نمی‌خورد. وقتی می‌پرسیدم لباس‌های خودت کجاست، می‌گفت کثیف شده و عوض کرده است.

***آن زن را دیده‌ای؟**

بله پسر کوچکم یک روز پدرش را دنبال و خانه آن زن را پیدا کرد.

***بچه‌هایت چه واکنشی داشتند؟**

همه آنها طرف من را گرفتند.

***شوهرت چه می‌گوید؟**

به من می‌گوید طلاق نگیر. آن زن هست. گاهی می‌روم. تو هم هستی زندگی را خراب نکن.

***شغل شوهرت چیست؟**

فرش فروش است. پولدار است.

***بعد از طلاق می‌خواهی چه کنی؟**

با پسرم کوچکم زندگی می‌کنم. من می‌دانم مردی در این سن و سال را یک زن جوان تحمل نمی‌کند. چند سال دیگر ولش می‌کند. وقتی زمینگیر شد دوباره بر می‌گردد ولی من دیگر آن زن نیستم.

***شوهرت حالا کجاست؟**

وکیل گرفته و خودش به دادگاه نمی‌آید. نگران آبرویش است.

# شرط پدر و مادر شوهر برای بخشیدن عروس

**گروه حوادث** – خواندن وصیت نامه مرد جوان در حضور والدینش باعث شد آنها عروس‌شان را که در یک قدمی چوبه دار بود ببخشند.

اردیبهشت سال ۱۴۰۰ زن جوانی با مرکز فوریت‌های پلیسی تماس گرفت و گفت: «من ناخواسته شوهرم را کشتم.»

وقتی تیم جنایی به خانه مورد نظر در طبقه بیستم یک برج رفتند زن جوان در حالی که گریه می‌کرد گفت: «شوهرم می‌خواست مرا خفه کند برای نجات خودم ناخودآگاه مجسمه برنزی که کنار دستم بود را برداشتم و به سرش کوبیدم ولی قصدم فقط نجات خودم بود.»

وی درباره اختلافش با مقتول گفت: «من و شوهرم زندگی خوب و عاشقانه‌ای داشتیم، اما این اواخر شریک شوهرم سر او کلاه گذاشت و با چک‌های همسرم کلی اجناس خریده بود. وقتی چک‌های همسرم برگشت خورد گرفتاری ما هم شروع شد.»

او ادامه داد: «روز حادثه یکی دیگر از چک‌های همسرم برگشت خورد و زمانی که داشت شکایت می‌کرد به او گفتم من که قبلاً به تو هشدار داده بودم که شریکت آدم قابل اعتمادی نیست، اما تو به حرف‌هایم توجهی نکردی. شوهرم از شنیدن حرف‌های من عصبانی‌تر شد و باهم دعوا کردیم. از اینکه او به توصیه‌هایم عمل نکرده و خودش را در چنین مخمصه‌ای گرفتار کرده بود عصبانی بودم و شروع به داد و فریاد کردم. ناگهان شوهرم دستش را روی دهانم گذاشت که صدایم را همسایه‌ها نشنوند. بعد هم گلویم را فشار داد احساس خفگی به من دست داده بود و هر چه تقلا می‌کردم نمی‌توانستم خودم را نجات دهم. ناخودآگاه دستم به مجسمه برنزی که روی میز بود خورد. آن را برداشتم و به سر همسرم ضربه زدم.»

در ادامه با توجه به درخواست اولیای دم، قضات دادگاه کیفری رأی بر قصاص زن جوان صادر کردند.

با تأیید حکم در دیوانعالی کشور، پرونده برای اجرا به دادسرا ارجاع و جلسات صلح و سازش تشکیل شد تا از اولیای دم رضایت بگیرند، اما آنها حاضر به گذشت نبودند تا اینکه در آخرین جلسه‌ای که برگزار شد، زن جوان گفت: «از قضات می‌خواهم که آخرین خواسته مرا اجابت کنند تقاضا دارم وصیت نامه شوهرم را برایم بخوانید.»

وی ادامه داد: «در زمان اپیدمی کرونا، شوهرم به این بیماری مبتلا شد و حالش وخیم بود. او که تصور می‌کرد از این بیماری جان سالم به در نمی‌برد وصیت‌نامه‌ای نوشت، اما از من خواست بعد از مرگش آن را باز کنم. اما چون مرگ او به دست من رقم خورد و خودم هم دستگیر شدم نتوانستم وصیت‌نامه‌اش را بخوانم و به آن عمل کنم.»

به دنبال صحبت‌های زن جوان، به دستور قاضی اجرای احکام، وصیت‌نامه مقتول در حضور خانواده و همسرش باز و خوانده شد. مرد جوان خواسته بود که هزینه خرج و مخارج مراسم سوگواری او و یک سوم از اموالش صرف امور خیریه شود. همچنین در وصیت‌نامه‌اش از همسرش به خاطر مراقبت‌های ویژه‌ای که در دوران کرونا از او کرده در حالی که احتمال داشت خودش هم مبتلا شود قدردانی و یک سوم اموالش را به صورت قانونی به نام همسرش کرده بود. پس از خواندن وصیت‌نامه، پدر و مادر مقتول که متوجه رضایت و قدردانی پسرشان از همسرش شده بودند به یک شرط زن جوان را بخشیدند. آنها اعلام کردند عروسشان را به حرمت حضرت فاطمه (س) می‌بخشند، اما زن جوان باید به نیت پنج تن آل عبا، برای ۵ عروس نیازمند جهیزیه تهیه کند.

با قبول این شرط از سوی عروس زندانی وی بزودی آزاد خواهد شد.

# قتل دو جوان بعد از باخت سنگین در قمار

**گروه حوادث** – دو دوست که در خانه‌ای در تهران پس از باخت سنگین دو نفر را کشته‌اند، پای میز محاکمه رفتند و جزئیاتی از یک روز هولناک را توضیح دادند.

این دو دوست بعد از اینکه صدها میلیون تومان در قمار باختند با یکی از افرادی که برنده شده بود درگیر شدند و بعد از به قتل رساندن او، فردی دیگر را هم کشتند. دو متهم مدتی بعد از قتل شناسایی و بازداشت شدند.

خبر قتل دو مرد در خانه‌ای در شرق تهران وقتی به ماموران داده شد که خانواده مرد جوانی گفتند او گم شده است. پلیس بعد از ردیابی‌هایی که انجام داد ابتدا یکی از متهمان به نام محمود را شناسایی و سپس نفر دوم را که برای مدتی مخفی شده بود، خود را به پلیس معرفی کرد. آنها به قتل اعتراف کردند و پرونده بعد از تکمیل به دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد.

در جلسه رسیدگی، اولیای‌دم هر دو مقتول درخواست قصاص کردند. پدر یکی از مقتولان به نام آرش گفت: شهاب، پسری که متهم به قتل پسر من است، رابطه بسیار خوبی با پسرم داشت. آنها خیلی با هم دوست بودند. در واقع خانه یکی بودند. من تا لحظه‌ای که گفته شد شهاب خودش را معرفی و به قتل اعتراف کرده است اصلا باورم نمی‌شد او این کار را کرده باشد. من درخواست قصاص دارم.

در ادامه شهاب در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من هیچ چیز به یاد ندارم و حرفی هم برای گفتن ندارم. ما مشروب خورده و مواد زده بودیم. اصلا حالمان خوب نبود.

سپس متهم دیگر به نام محمود در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من شهاب را می‌شناختم اما آرش را نمی‌شناختم. شهاب به من گفت یک دورهمی بگذاریم. من هم به دوستم سعید گفتم که دور هم باشیم و او هم گفت می‌توانیم در خانه من در پردیس جمع شویم. شب اول کنار هم بودیم. حتی دوست دختر شهاب هم آمده بود. قمار کردیم و شهاب به آرش ۲۶۰ میلیون تومان باخت و همانجا کارت کشید. چند ساعت مشروب خوردیم و شیشه زدیم.

متهم درباره اینکه با سعید چطور آشنا شده بود، گفت: من توزیع‌کننده مواد هستم. برای سعید مواد می‌بردم و اینطوری با او آشنا و دوست شدم. من و سعید هم آن شب مشروب خوردیم و مواد زدیم. صبح که شد آرش گفت یک معامله جوش داده و اگر بتواند پول معامله را بگیرد وضع‌اش خیلی خوب می‌شود. بیرون رفت و برگشت. من چای دم کرده بودم. شهاب گفت بیایید مشروب بخوریم و همگی باید امروز حسابی مست کنیم. چای خوردیم و بعد مقداری هم مزه خریدیم که مشروب بخوریم و مواد بزنیم. شهاب حسابی مشروب خورد بعد در گوش من گفت دیشب که من باختم تو کاری نداشتی. حالا هم اگر درگیری شد دخالت نکن. من هم قبول کردم. بعد در گوش سعید هم چیزی گفت که من متوجه نشدم. بعد به سمت اتاق پیش آرش رفت و با او درگیر شد. او چند ضربه چاقو به آرش زد. سعید به سمت آنها رفت تا جدایشان کند که ضربه‌ای هم به سعید زد.

در این هنگام قاضی گفت: در دادسرا اعتراف کردی که تو سعید را زدی.

گفته‌ای که وقتی درگیری بالا گرفت تو هم یک ضربه به سعید زدی تا درگیری تمام شود.

متهم گفت: من در دادسرا دروغ گفتم. ضربه را شهاب به سعید زد. بعد که آن دو را زد به زور من را با خودش برد. می‌گفت اگر بمانی همه چیز را لو می‌دهی. حتی در آسانسور انگشترش را به عنوان یادگاری به من داد و گفت کار من تمام است. این انگشتر را به عنوان یادگاری از من بگیر. بعد به خانه دوست شهاب رفتیم. او لباس‌هایش را عوض کرد و بعد رفتیم آرایشگاه چون شهاب می‌خواست چهره‌اش را تغییر دهد تا شناسایی نشود.

**قاضی به متهم گفت:** چرا از شهاب جدا نشدی؟

متهم گفت: من می‌خواستم بروم. به شهاب گفتم هیچ پولی برایم نمانده و همه آن را باختم. کمی به من پول بده تا بتوانم بروم که شهاب قبول نکرد. گفت باید با من بیایی تا مرا لو ندهی و من را به زور با خودش برد.

متهم ادامه داد: شهاب گفت با من تا شیراز بیا و بعد هر جا خواستی برو. ما با هم به شیراز رفتیم. شهاب بعد از آن خودش را به لب مرز رساند تا از کشور خارج شود اما من دوباره به تهران برگشتم و خودم را تسلیم کردم. من هیچ انگیزه‌ای برای قتل نداشتم و در هیچ قتلی هم شرکت نداشتم. هیچ اتهامی را قبول ندارم.

در این هنگام وکیل اولیای‌دم گفت: آرش اعتیاد داشت و شهاب باعث شد او ترک کند. صاحب کمپی که آرش در آنجا بستری بود، گفته وقتی شهاب دنبال آرش آمد با هم دست به یقه شدند و اختلاف داشتند. پس این مهمانی در واقع پوششی بوده برای اینکه آرش را به قتل برسانند و همه چیز برنامه‌ریزی شده بود.

در این هنگام شهاب گفت: این درست نیست. البته نمی‌گویم درگیر نشدیم. ما با هم درگیر هم می‌شدیم اما همدیگر را دوست داشتیم.

در این هنگام وکیل گفت: آرش در کمپ به شهاب گفته نگذار دهن من باز شود. اگر اینطور شود تو اصلا نمی‌توانی زندگی کنی. شاهدان این حرف را تایید می‌کنند. این دو بر سر چند سند ملکی با هم اختلاف داشتند.

محمود هم این مساله را تایید کرد و گفت: شهاب و آرش با هم سر سهمی که از معامله باید بین‌شان تقسیم می‌شد اختلاف داشتند به همین خاطر هم درگیر شدند.

سپس دادگاه آخرین دفاعیات را از متهمان گرفت. شهاب یکبار دیگر مدعی شد که چیزی به یاد ندارد چون مشروب خورده و کاملا مست بوده.

محمود هم گفت قتل سعید را قبول ندارد و ادامه داد: من هیچ انگیزه‌ای برای قتل نداشتم.

در پایان قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

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