حوادث

بدهکار۲/۵ میلیاردی طلبکارش را کشت

بخش اجتماعی- ششم اسفند سال گذشته مأموران کلانتری ۲۱ وحیدیه از کشف جسد سوخته‌ای در پشت دیوار باغی در روستای «مهرآذین» بخش ملارد شهریار باخبر شدند.
با اعلام موضوع بلافاصله مأموران راهی محل حادثه شدند و در نخستین تحقیقات دریافتند جسد متعلق به یک مرد است که پس از قتل بدنش را به آتش کشیده‌اند. بدین ترتیب تحقیقات تخصصی برای کشف راز این جنایت هولناک با حضور بازپرس ویژه قتل و تیمی از کارآگاهان در دستور کار قرارگرفت. از آنجا که هیچ مدرک هویتی همراه مقتول کشف نشد و غیر از تکه‌ای لباس سایر قسمت‌ها سوخته و قابل شناسایی نبود جسد برای تعیین هویت به پزشکی قانونی انتقال یافت. کارآگاهان جنایی فرماندهی انتظامی غرب استان تهران همزمان با بررسی پرونده افرادی که گمشده بودند به ۱۷ پرونده رسیدند که با مشخصات مقتول شباهت داشت. با این شواهد بررسی‌های تخصصی ادامه یافت تا اینکه تکه‌های لباس مقتول، این معما را حل کرد و مشخص شد جسد متعلق به مرد ۴۵ ساله‌ای به نام «پرویز» ساکن کرج است.
سرهنگ مهدی سرپناه، معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی غرب استان تهران در تشریح ماجرا گفت: «پس از مشخص شدن هویت جسد، تحقیقات جنایی در این پرونده آغاز شد. کارآگاهان در بررسی‌های میدانی دریافتند مقتول آخرین بار در خودروی ون سفید رنگی که متعلق به فردی به نام «حمیدرضا» ۳۶ ساله بود دیده شده است. در ادامه بررسی‌ها دریافتیم مقتول با این مرد معاملات میلیاردی انجام می‌دادند. به این ترتیب حمیدرضا شناسایی و برای بازجویی احضار شد اما او منکر اطلاع از سرنوشت مقتول شد و ادعا کرد پس از پیاده کردن مقتول در یکی از خیابان‌های اصلی گوهردشت دیگر هرگز او را ندیده است.» با وجود انکارهای «حمیدرضا» درباره اطلاع از سرنوشت پرویز، از آنجا که تلفن همراه مقتول در چهارراه ملارد خاموش شده و در همان ساعت و محل سیگنال‌های تلفن همراه تنها مظنون پرونده نیز ردیابی شده بود مأموران با قوت گرفتن این فرضیه که وی با این قتل ارتباط دارد برای دستگیری او وارد عمل شدند. اما کارآگاهان دریافتند «حمیدرضا» از مرز خارج شده و به کشور ترکیه فرار کرده است.
همین اتفاق کافی بود تا کارآگاهان براساس شواهد به دست آمده مطمئن شوند «حمیدرضا» با مقتول و پرونده این جنایت در ارتباط است به این ترتیب کارآگاهان با تمرکز بر این سرنخ و بررسی دقیق مکالمات تلفن همراه او، «کوروش» برادر حمید رضا را که وکیل دادگستری بود بازداشت کردند.
معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی غرب استان تهران در این باره گفت: «دستگیری «کوروش» و تحقیقات فنی از او، راز این جنایت را فاش کرد. متهم در بازجویی‌ها مدعی شد «حمیدرضا» برادر کوچک‌ترش، به مقتول دو و نیم میلیارد تومان بدهکار بود و به همین دلیل نقشه قتل او را طراحی و اجرا کرد. از آنجا که متهم از ترس پلیس غیرقانونی از مرز خارج شده و به ترکیه رفته بود ردیابی او در دستور کار قرار گرفت و کارآگاهان توانستند مخفیگاه او را در کشور یونان پیدا کنند. به این ترتیب متهم فراری سرانجام با اقدامات اطلاعاتی و تخصصی پلیس دو هفته قبل به کشور بازگردانده و دستگیر شد.» «حمیدرضا» پس از انتقال به پلیس آگاهی به قتل پرویز با همدستی عموی ۶۰ ساله‌اش اعتراف کرد. وی به کارآگاهان گفت: «۳۰ بهمن سال گذشته عمویم با مقتول تماس گرفت و او را به بهانه معامله یک خودرو از کرج به شهریار کشاند. ما او را به باغ کشاندیم. عمویم طنابی دور گردن او انداخت و من هم با چاقو او را کشتم. بعد جسد را مثله کرده و با پوشاندن آن با کفی‌های پلاستیکی خودرو، جسد را سوزاندیم و فرار کردیم.»
سرهنگ سرپناه افزود: «با اعتراف صریح متهم به قتل، عموی ۶۰ ساله او نیز دستگیر شد. متهمان انگیزه خود را از این جنایت بدهی دو و نیم میلیارد تومانی به مقتول عنوان کردند.»

حکم قصاص برای مردی که به خاطر متلک گفتن به همسرش، مرتکب قتل شد

بخش اجتماعی- شامگاه یازدهم آذر سال ۹۵ وقوع یک قتل به مأموران پلیس گزارش شد.
بررسی‌ها نشان داد چند روز قبل درگیری خونینی بین چند مرد جوان در حوالی خیابان اتابک رخ داده است که در جریان آن مقتول با اصابت چاقو بشدت زخمی و به بیمارستان منتقل شده است.مأموران در نخستین گام دریافتند مرد دیگری نیز در این درگیری مجروح شده است. بنابراین از مرد زخمی که بهمن نام دارد، تحقیق کردند. وی گفت: در خانه دوستم صفدر بودم که همسرش به خانه آمد و گفت چند مرد جوان مزاحم او شده‌اند. دوستم به خیابان رفت و با مقتول که مست بود، درگیر شد. من برای میانجیگری به خیابان رفتم و قصد داشتم دوستم را به خانه بیاورم که ناگهان چوبی به سرم خورد و از هوش رفتم و دیگر هیچ چیز نفهمیدم.مأموران در ادامه صفدر را بازداشت کردند. وی نیز در بازجویی‌ها قتل را انکار کرد و مدعی شد وقتی دوستم با چوب زخمی شد متوجه نشدم که چه کسی به مقتول ضربه زد. بدین ترتیب با صدور کیفرخواست برای دو متهم صبح دیروز صفدر و بهمن به اتهام قتل عمد و مشارکت در نزاع خیابانی از زندان به شعبه چهارم دادگاه کیفری استان تهران منتقل شدند تا محاکمه شوند. در آغاز جلسه اولیای دم خواستار قصاص عاملان قتل شدند. آنها مدعی شدند وقتی متهمان با خواهرزاده مقتول درگیر شدند مقتول برای جدا کردن طرفین دعوا بین آنها قرار گرفته اما با ضربه چاقو به قتل رسیده است. صفدر متهم ردیف اول پای میز محاکمه ایستاد و در دفاع از خودش گفت: وقتی همسرم از راه رسید و موضوع مزاحمت را گفت خونم به جوش آمد و با دوستم سراغ مزاحمش رفتیم. باهم درگیر شدیم نمی‌دانم چه شد که ضربه‌ای به مقتول زدم. من آنقدر عصبانی بودم که نمی‌دانستم چه کار می‌کنم. سپس دیگر متهم هم در دفاع از خودش گفت: من درآن لحظه به‌خاطر ضربه‌ای که به سرم خورد بیهوش شدم ونمی‌دانم چه اتفاقی افتاد. این گزارش حاکی است مقتول در آخرین اظهاراتش قبل از مرگ، صفدر را به‌عنوان عامل اصلی این نزاع و جنایت معرفی کرده است. قضات از متهم پرسیدند چرا مقتول را کشتی؟ وی گفت چون فکر می‌کردم مقتول برای زنم مزاحمت ایجاد کرده درحالی که خواهرزاده‌اش مزاحم همسرم بود. همه این درگیری‌ها به خاطر متلک بود فقط می‌خواستم او را گوشمالی دهم و نمی‌خواستم او را بکشم.... پس از پایان جلسه قضات ، متهم ردیف اول را که شوهر زن جوان بود به اتهام قتل عمد به قصاص و به خاطر جراحات غیرمؤثر درمرگ مقتول به پرداخت دیه محکوم کردند. همچنین متهم ردیف دوم را به خاطر شرکت در نزاع به حبس محکوم کردند.

چگونه سردردهای عصبی را درمان کنیم

بخش اجتماعی- سردردهای عصبی در دنیای پر استرس و پرمشغله امروز، رایج ترین نوع سردرد است که به سراغ همه از پیر و جوان می رود. این نوع از سردردها معمولا در خانم ها بیشتر از آقایان است. تنش های عصبی، درگیری های ذهنی، احساسات شدید و از همه مهم تر استرس، عواملی هستند که سبب ایجاد سردردهای عصبی می شوند. در این مطلب روش های موثر کاهش درد و درمان سردردهای عصبی را به شما معرفی می کنیم.

کدام سردردها عصبی هستند؟

سردرد به دلیل آن که منشا مختلفی دارد به حالات گوناگون بروز می کند. سردردهای عصبی به دو دسته تقسیم می‌شوند، حاد و مزمن. سردردهای عصبی حاد می‌توانند از ۳۰ دقیقه تا یک هفته طول بکشند، در حالیکه سردردهای عصبی مزمن، ساعت‌ها طول کشیده و ممکن است ادامه‌دار باشند. یک سردرد عصبی موجب دردِ خفیف تا متوسط می‌شود، احساس می‌کنید یک باند محکم دور سرتان بسته شده و درد ممکن است از پشت سر یا بالای ابروها شروع شده و در نهایت تمام سرتان را تحت تاثیر قرار دهد.
سایر علائم شامل احساس فشار روی پیشانی یا در طرفین سر و پشت سر، احساس درد یا حساس شدن در پوست سر، گردن و عضلات شانه می‌شود. این سردردها علاوه بر احساس درد و ناراحتی می‌توانند باعث اضطراب یا افسردگی شده و روی روابط، کارآیی و کیفیت زندگی‌تان هم اثر بگذارند. برای پیشگیری از بروز سردردهای تنشی، باید عوامل برانگیزاننده‌ی آن را بشناسید تا از آنها اجتناب کنید.

استرس را مدیریت کنید

در این نوع از سردردها منشا اصلی پدید آورنده سردرد، استرس است. ادامه دار بودن این حالت می تواند سبب اختلالات هورمونی شود. راه هایی وجود دارد که استرس شما را کاهش دهد تا شدت فرکانس سردرد را تا حدی کاهش دهید.
به عنوان مثال می توانید دمنوش های آرامش بخش بنوشید. از آروماتراپی و یا یوگااستفاده کنید. این روش ها می توانند شما را برای مدتی هر چند کوتاه در زمان حال نگه دارند و از فکرهای زائد دور کنند.

سلامت رژیم غذایی

فراموش نکنید که یک رژیم غذایی سالم در درمان طبیعی سردردهای عصبی حتما موثر است. مصرف غذاهای ضد التهابی توان بدن شما را در مقابله با استرس بالا می برد. مصرف سبزیجات مغذی و آب کافی بدن را هیدراته می کند و این یک عامل مهم در رفع سردرد است.
مصرف سیگار، کافئین، الکل، میان وعده های شیرین را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

وضعیت مناسب بدن

یک وضعیت نامناسب برای عضلات بدن در تشدید سردردهای عصبی موثر است. حتی ممکن است خود به خود سبب استرس پنهان شده و منجر به سردرد گردد. در صورتی که شغل شما موجب می شود زمان زیادی را نشسته بگذرانید، سعی کنید بدنتان را در یک وضعیت مناسب قرار دهید تا آرامش بیشتری داشته باشید. شانه های خود را به عقب کشیده و از خمیده شدن پشتتان اجتناب کنید. اگر با کامپیوتر زیاد کار می کنید دستان خود را در یک وضعیت مناسب روی صفحه کلید بگذارید و از حرکات ضربه ای به روی آن خود داری کنید. صفحه نمایش را در زاویه مناسبی برای چشم خود تنظیم کنید و هر زمان که احساس خستگی کردید از جای خود بلند شده و کمی قدم بزنید.

ورزش روزانه داشته باشید

ورزش کردن به صورت مستمر و روزانه یکی از برنامه های بسیار مفید جهت سلامتی است.
ورزش نه تنها به وضعیت سلامتی شما کمک می کند، بلکه در درمان سردردهای مختلف بسیار موثر است. از آن جایی که ورزش در کاهش استرس بسیار مفید است، سردردهای ناشی از آن را هم درمان می کند.
الگوی خواب کافی داشته باشید تا از مزایای خواب شبانه بهره مند شوید.

ماساژ بدهید

یک ماساژ خوب روی پوست سر به مدت چند دقیقه می‌تواند سردردهای ناشی از استرس را تا حدود زیادی آرام کند، ضمنا درد و تنش عضلات را کاهش داده جریان خون را بهتر می‌کند. هنگام ماساژ، روی نواحی گیجگاهی یا پسِ سر تمرکز کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.
یک یا دو قطره عصاره‌ی آویشن یا رزماری را با روغن زیتون یا روغن نارگیل گرم

ترکیب کنید و روی هر دو گیجگاه و پیشانی‌تان بمالید. به آرامی ماساژ دهید تا جذب پوست‌تان شود. سپس چند دقیقه آرام بنشینید تا این درمان خانگی و طبیعی اثر کند. همچنین می‌توانید تمام بدن‌تان را با این ترکیب ماساژ بدهید تا از استرس و تنش هم رها شوید.

طب سوزنی

افراد زیادی هستند که به کمک طب سوزنی توانسته اند بسیاری از سردردها و حتی میگرن را هم درمان کنند. با توجه به طب سنتی چینی، طب سوزنی سبب می شود که انرژی مثبت در سراسر بدن جریان پیدا کند و بسیاری از دردهای مزمن به خصوص در ناحیه سر درمان شود.

کمپرس سرد

استفاده از کمپرس سرد برای سر می‌تواند عضلات دردناک را تسکین داده و سردرد تنشی‌تان را هم برطرف کند. گاهی سردرد به دلیل فشار رگهای خونی روی عصب‌ها به وجود می‌آید، در این مواقع، استفاده از یک چیز سرد در این قسمت‌ها می‌تواند این رگها را منقبض کرده و کمی از فشار آنها بکاهد. در نتیجه درد تسکین پیدا خواهد کرد.
تکه‌های یخ را در یک کیسه پلاستکی قرار داده و کیسه را با حوله‌ای بپیچید. در یک محیط ساکت و آرام دراز بکشید و کمپرس سرد را روی پیشانی‌تان بگذارید. دو دقیقه صبر کنید، سپس دو دقیقه کمپرس را بردارید. این سیکل را ۴ تا ۵ بار تکرار کنید. سعی کنید ریلکس باشید، به زودی دردتان برطرف خواهد شد. نکته: یخ را مستقیما روی پوست‌تان نگذارید چون می‌تواند موجب سرماخوردگی شود.

سرکه سیب

سرکه سیب برای درمان خیلی چیزها مفید است مخصوصا برای میگرن، اما برای سردردها تنشی هم سودمند است. سرکه سیب به تعدیل سطح PH در بدن کمک کرده و برای سم زدایی نیز مفید است. ضمنا سرکه سیب خواص ضد التهابی دارد که سردردهای ضربانی را هم برطرف می‌کند. سرکه سیب برای کاهش استرس هم خوب است.

دمنوش گل زیفون

دم کرده گل زیرفون، آرام بخش بوده و برای افراد مضطرب و پراسترس توصیه می شود. ترکیبات مفید موجود در چای زیرفون، فشار خون را تنظیم کرده، تپش قلب را کاهش داده و از بسیاری بیماری های قلبی پیشگیری می کند.
متخصصان این نوشیدنی را برای کاهش سردردهای عصبی از جمله میگرن توصیه کرده و مصرف آن را برای افراد با گرفتگی های عضلانی مفید می دانند.
یک قاشق غذاخوری سرکه سیب خام و فیلتر نشده را به یک لیوان آب اضافه کنید. می‌توانید کمی عسل هم در آن بریزید. این ترکیب را روزی یک تا دو بار بنوشید تا از سردرد پیشگیری کنید. همچنین می‌توانید چای بابونه و چای سبز بنوشید.

حمام رزماری برای پاها

به گفته‌ی گیاه داروشناس‌ها، حمام پاها با عصاره‌ی رزماری، یک درمان قوی خانگی برای سردردهاست. آب گرم، خون را به سمت پاها سرازیر می‌کند و در نتیجه رگهای خونی در سرتان، از فشار رها می‌شوند و سردردتان تسکین می‌یابد.
از سویی دیگر، عصاره رزماری خواص ضد التهابی دارد که به کاهش درد کمک می‌کند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، خواص ضد التهابی و تسکین دهنده‌ی رزماری را ثابت کرد. ۷ تا ۸ قطره عصاره رزماری را در یک لگن کوچک آب گرم بریزید. پاهای‌تان را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در این لگن بگذارید تا آرام شوید. سپس پاهای‌تان را با یک حوله‌ی نرم خشک کنید.

عصاره نعنا فلفلی

عصاره نعنا فلفلی می‌تواند اعصاب‌تان را آرام کند و از استرس‌تان بکاهد، به همین دلیل یکی از بهترین درمان‌ها برای سردردهای عصبی است.
استفاده‌ی موضعی از عصاره نعنا فلفلی، عضلات‌تان را ریلکس کرده و جریان خون را هم بهبود می‌دهد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۷ انجام شد دریافت استفاده‌ی موضعی از عصاره نعنا فلفلی می‌تواند در درمان سردردهای عصبی مفید باشد.
یک جای ساکت و راحت را انتخاب کنید. چند قطره از عصاره نعنا فلفلی را روی شقیقه‌ها، پیشانی و پشت گردن‌تان ماساژ دهید و هنگام ماساژ، عمیق نفس بکشید. می‌توانید دو عدد چای کیسه‌ای نعنا فلفلی را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پلک چشم‌های بسته یا پیشانی‌تان بگذارید.

چشم‌های‌تان را خسته نکنید

خستگی چشم هم یکی دیگر از علل سردردهای تنشی است که درد گردن، شانه و کمر هم ایجاد می‌کند. آنهایی که ساعت‌های طولانی پشت میز مقابل کامپیوتر می‌نشینند، بیشتر دچار خستگی چشم و سردرد می‌شوند.
برای جلوگیری از خستگی چشم‌ها، روزانه چند بار حدود یک دقیقه، پلک‌ها را به آرامی ماساژ بدهید. این کار باعث ریلکس شدن عضلات اطراف چشم می‌شود. به ازای هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه کار کردن، ۵ دقیقه استراحت کنید، بلند شوید و قدم بزنید و اجازه دهید عضلات چشم‌تان استراحت کند. تمرین‌های مخصوص چشم را انجام دهید؛ چشم‌ها را چند ثانیه در جهت گردش عقربه‌های ساعت و همچنین خلاف جهت آن بچرخانید. این کار را هر چند ساعت و هر بار۴ تا ۵ بار تکرار کنید.

نکاتی که هر خانمی باید به آن توجه کند

بخش اجتماعی- فرقی نمی‌کند که اول راه جوانی هستید یا به سن میانسالی رسیده‌اید یا کم کم گرد پیری روی موهایتان نشسته است، چون تغذیه سالم همیشه و همه وقت حرف اول را در تامین سلامت عمومی می‌زند.به نقل از بیتوته با این حال هر سنی مقتضیات تغذیه‌ای خاص خود را دارد و در هر دوره از زندگی دریافت یک سری ویتامین‌ها و مواد معدنی اهمیت پیدا می‌کند. دانستن این ریزه‌کاری‌ها به هر خانمی کمک می‌کند تا در هر شرایطی که هست سالم و سرحال بماند و بیشترین انرژی را داشته باشد.

۱. تغذیه دختران در نوجوانی

دریافت دو ماده غذایی در این دوران برای داشتن رشد بهتر لازم است:
کلسیم: برای جذب بهتر کلسیم در بدن به ویتامین D. نیز نیاز دارید که بهترین منبع آن نور خورشید است، اما می‌توانید این دو ماده مغذی را در لبنیات غنی شده هم پیدا کنید. دختران از ۹ تا ۱۹ سالگی به حدود ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند. بهترین منابع کلسیم در برنامه غذایی روزانه ماست، دوغ، شیر و محصولات تهیه شده با لبنیات است. البته بعضی سبزیجات مانند کلم بروکلی و کاهو چینی هم حاوی مقادیری کلسیم هستند.
آهن: علائم کمبود آهن در دختران شامل خستگی، پایین آمدن سطح ایمنی بدن و پایین آمدن عملکرد و نمرات درسی در مدرسه و... است. تا قبل از شروع عادت ماهانه هر دختر در طول روز به ۸ میلی‌گرم آهن نیاز دارد، اما از آن به بعد تا حدود ۱۸ سالگی این نیاز چیزی حدود ۱۵ میلی‌گرم در روز است. مرغ، ماهی، گوشت، بوقلمون، انواع حبوبات از جمله عدس، غلات آماده صبحانه که با آهن غنی شده و... از جمله بهترین منابع دریافت روزانه این ماده مغذی هستند.

۲. تغذیه خانم‌ها در سنین باروری

فولیک اسید: یکی از مهم‌ترین ویتامین‌هایی که خانم‌ها در سنین باروری هر روز به آن نیاز دارند اسید فولیک است که جزو ویتامین‌های گروه B. محسوب می‌شود. این ویتامین مانع از ایجاد نقص در لوله‌های عصبی جنین می‌شود و دقیقا به همین خاطر هم هست که هر خانمی باید حداقل از سه ماه قبل از باردار شدن هر روز یک عدد مکمل اسید فولیک مصرف کند. سبزیجات برگ سبز تیره جزو منابع غنی اسید فولیک در برنامه غذایی روزانه هستند که بهتر است به صورت خام مصرف شوند.
کولین: شاید تا به حال اسم کولین به گوشتان نخورده باشد، اما مطالعات متعدد نشان داده است که کمبود دریافت کولین در رژیم غذایی برای خانم‌های باردار باعث ایجاد نقص در لوله‌های عصبی جنین می‌شود. بهترین منبع کولین تخم‌مرغ است و اغلب خانم‌ها در این سن و سال می‌توانند روزی یک عدد تخم‌مرغ کامل مصرف کنند بدون اینکه نگران کلسترول خونشان باشند. از سایر منابع کولین در رژیم غذایی روزانه می‌توان به شیر، جگر و بادام زمینی اشاره کرد.
امگا ۳: اسید چرب امگا ۳ جزو اسیدهای چرب ضروری برای بدن است که نقش زیادی در بدن خانم‌ها بر عهده دارد از تامین سلامت سلول‌های مغزی گرفته تا سلامت قلب و عروق و.... بعضی مطالعات نشان داده دریافت مقادیر کافی امگا ۳ در رژیم غذایی خانم‌ها ریسک زایمان زودرس و تولد نوزاد نارس را کاهش می‌دهد. البته اگر شما در سنین جوانی قصد بارداری ندارید باز هم لازم است رژیم غذایی روزانه‌تان را با منابع امگا ۳ غنی کرده و به این ترتیب خودتان را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی که قاتل شماره یک خانم‌هاست، بیمه کنید.
ویتامین D: ویتامین D. توسط سلول‌های پوستی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند ساخته می‌شود. هر خانمی در طول روز به ۶۰۰ میکروگرم ویتامین D. نیاز دارد. با وجود منبع در دسترس ویتامین D، کمبود آن در ایران به دلایل مختلف نسبتا بالاست؛ بنابراین بهتر است در اسرع وقت آزمایش بدهید و در صورت داشتن کمبود شروع به مصرف قرص ویتامین D. کنید. بد نیست بدانید کمبود این ویتامین علاوه بر تاثیر بر استخوان‌ها، ریسک ابتلا به ام اس را نیز تا حدوی بالا می‌برد.
آهن: آهن در سنین باروری همچنان جزو اولین و مهم‌ترین مواد مغذی برای خانم‌هاست. در سنین باروری یعنی از حدود ۱۹ تا ۵۰ سالگی هر خانمی به روزی ۱۸ میلی گرم آهن نیاز دارد و اگر خانمی حامله باشد باید روزانه ۲۷ میلی‌گرم آهن دریافت کند. در دوران بارداری حجم خون افزایش پیدا می‌کند و به همین خاطر هم هست که خانم‌های باردار به شدت در معرض فقر آهن قرار می‌گیرند. در طول دوران شیردهی با توجه به قطع عادت ماهانه نیاز به آهن کم می‌شود، اما پس از آن لازم است دوباره به عدد ۱۸ میلی‌گرم برگردید تا مطمئن شوید که نیازتان به آهن تامین می‌شود.

۳. تغذیه خانم‌ها در میانسالی و سالمندی

پس از یائسگی بدن خانم‌ها دوباره دستخوش تغییر می‌شود. در این دوران بدن شما دیگر نیاز به آهن زیادی ندارد و در عوض نیازتان به سایر مواد مغذی بالا می‌رود، زیرا توانایی بدن برای جذب و متابولیسم آن‌ها کم می‌شود. این مواد مغذی شامل موارد زیر است:
کلسیم: اگرچه پایین آمدن تراکم استخوانی بعد از یائسگی تا حدودی قابل پیش‌بینی است، ولی خانم‌ها می‌توانند این فرایند را با دریافت کلسیم و ویتامین D. کافی به تاخیر بیندازند. خانم‌ها در سنین ۵۰ تا ۷۰ سالگی به ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۶۰۰ واحد ویتامین D. نیاز دارند و از ۷۰ سالگی به بعد نیاز به ویتامین D. تا حدود ۸۰۰ واحد بالا می‌رود.
مایعات: شاید در دوران سالمندی یا پس از یائسگی کمتر از قبل احساس تشنگی کنید، ولی نیاز بدنتان به مایعات بیشتر از قبل شده است علتش هم این است که کارایی کلیه‌ها برای دفع مواد زائد پایین آمده است. برای اینکه بدانید به اندازه کافی مایعات می‌خورید یا نه بهتر است به جای شمارش لیوان‌ها به رنگ ادرارتان دقت کنید. یادتان باشد هر موقع رنگ ادرار تیره شد، یعنی بدنتان کم آب شده و به مایعات بیشتری نیاز دارد.

آگهی تغییرات شرکت سوله سرا نیاکوئی شرکت (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۱۰۲۲۷ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۲۳۲۹۶۷
به استناد صورتجلسه هیات مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۰۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
بنا به تفویض اختیار حاصله از مجمع عمومی فوق العاده مورخه ۹۶/۱۲/۵ به هیات مدیره سرمایه شرکت از مبلغ ۲۲۵۰۰۰۰۰۰۰ریال منقسم به ۲۲۵۰۰ سهم ۱۰۰۰۰۰ ریالی به مبلغ ۲۵۰۰۰۰۰۰۰۰ریال منقسم به ۲۵۰۰۰۰ سهم ۱۰۰۰۰۰ ریالی با نام و از محل پرداخت نقدی و طی گواهی بانکی شماره ۱۴۱/۶ مورخه ۹۷/۲/۱۶ بانک ملی شعبه مرکزی رشت افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.
با ثبت این مستند تصمیمات تحقق افزایش سرمایه انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری رشت