

ویتامین های مورد نیاز در میانسالی

بخش اجتماعی – ویتامین ها موادی ضروری برای ادامه حیات هستند و در صورت کمبود بدن در انجام فعالیت های خود دچار مشکل می شود. با مطالعه این مقاله ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را بشناسید.

کلسیم

با افزایش سن، از دست دادن ویتامین ها بیشتر از جذب آن ها اتفاق می افتد. این امر باعث می شود که استخوان ها شکننده ر شوند (پوکی استخوان)، بویژه در خانم ها بعد از یائسگی. کلسیم به ماهیچه ها، اعصاب، سلول ها و رگ های خونی برای درست کار کردن کمک می کند. اکثر کلسیم مورد نیاز خود را از استخوان می گیرید، که استخوان نیز کلسیم خود را از غذاها دریافت می کند. زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال باید ۲۰ درصد بیشتر از دیگر بزرگسالان دریافت کنند. منابع خوب کلسیم عبارتند از: شیر، ماست و پنیر می باشند.

ویتامین B۱۲

این ویتامین به تولید خون و سلول های عصبی کمک می کند. این ویتامین را می توانید به صورت طبیعی از منابع حیوانی مثل گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و لبنیات تامین کنید. اکثر افراد به مقدار کافی B۱۲ مصرف می کنند اما با افزایش سن تغییراتی در جذب آن رخ خواهد داد. ۳۰ درصد از افراد بالای ۵۰ سال در موقعیتی قرار می گیرند که بدنشان به سختی ویتامین B۱۲ را از غذاها جذب می کند.

ویتامین D

بدن به ویتامین D برای جذب کلسیم نیاز دارد. پس ویتامین D بدن خود را تامین کنید تا از پوکی استخوان در امان باشید. ویتامین D به ماهیچه ها، اعصاب و سیستم ایمنی بدن کمک می کند. اکثر مردم ویتامین D مورد نیاز خود را از نور خورشید دریافت می کنند. اما با افزایش سن بدن به خوبی نمی تواند اشعه خورشید را به ویتامین D تبدیل کند. همچنین با افزایش سن جذب این ویتامین از غذا نیز سخت خواهد بود. اما ماهی های چرب مثل سالمون منبع خوبی از ویتامین D هستند.

ویتامین B۶

بدن از ویتامین B۶ برای مبارزه با بیماری ها و تامین انرژی استفاده می کند. البته این ویتامین به رشد مغز کودک نیز کمک می کند. با افزایش سن نیاز به ویتامین B۶ بیشتر خواهد شد. بعضی از تحقیقات ارتباطی بین سطح بالای ویتامینB۶ خون و حافظه بهتر یافته اند. اما این گفته به این معنی نیست که ویتامین B۶ توانایی های ذهنی افرادی که از نظر ذهنی مشکل دارند را بهبود می بخشد. نخود، جگر و ماهی چرب بهترین منبع این ویتامین هستند.

منیزیم

منیزیم به بدن در ساخت پروتئین و استخوان و همچنین تعادل قند خون کمک می کند. می توانید منیزیم را از دانه ها، آجیل برگ های سبز سبزیجات دریافت کنید. اما افراد سالمند باید مقدار کمتری از این ماده معدنی را بخورند. اگر مشکل هضم دارید باید از داروهایی مصرف کنید که میزان کمتری منیزیم بدن تان جذب کند. زیرا منیزیم زیاد برای سیستم هضم مشکل ساز است.

پروبیوتیک

باکتری های پروبیوتیک نوعی باکتری هستند که برای بدن مفید هستند. می توانید این باکتری ها را از غذاهای تخمیری مثل ماست یا دوغ دریافت کنید. باکتری های پروبیوتیک به مشکلات هضم مثل اسهال یا سندروم روده تحریک پذیر کمک می کنند همچنین از بدن در مقابل آلرژی ها حفاظت می کنند. پروبیوتیک ها اگر شما رد سلامت کامل باشید بدون خطر هستند. اما قبل از مصرف اگر از داروی خاصی استفاده می کنید یا سیستم ایمنی ضعیفی دارید با پزشک مشورت کنید.

امگا ۳

امگا ۳ اسید چربی است که به آن اسید چرب ضروری می گویند زیرا بدن قادر به ساخت آن نیست. امگا ۳ برای چشم ها، مغز و سلول های اسیرم بسیار مفید است. امگا ۳ می تواند از بدن در برابر بیماری هایی که با افزایش سن ایجاد می شوند حفاظت کند بیماری هایی از قبیل: آلزایمر، آرتروز و نایبانیی. به جز کسانی که دکتر استفاده از امگا ۳ را به صورت مکمل تجویز کرده است بهتر است بقیه امگا ۳ خود را از غذاها مثل ماهی های چرب، گردو، روغن کانولا یا کتان تامین کنند.

زینک

زینک به حواس شما مثل بوییدن و چشیدن، مبارزه با عفونت ها و التهاب (تمام کارهایی که در سنین بالاتر به آن ها نیاز است) کمک می کند. زینک از قدرت دید شما حفاظت می کند. صدف بهترین وغنی ترین منبع زینک می باشد. همچنین می توانید زینک مورد نیاز خود را از گوشت، میگو نیز تامین کنید.

سلنیوم

سلنیوم از تخریب سلول ها و عفونت جلوگیری می کند همچنین به درست کار کردن تیروئید نیز کمک می کند. سلنیوم به قوی ماندن ماهیچه ها و بیماری های ناشی از افزایش سن مثل سرطان، بیماری های تیروئید و.. کمک می کند. تنها ۱ تا ۲ بادام زمینی در روز برای تامین سلنیوم مورد نیاز کفایت می کند. در مصرف آن زیاده روی نکنید مقدار زیاد سلنیوم باعث ریزش مو و شکنندگی ناخن ها می گردد.

پتاسیم

پتاسیم نقش مهمی در بدن بازی می کند به طور مثال بر روی عملکرد قلب، کلیه ها، ماهیچه ها و اعصاب تاثیر می گذارد. پتاسیم از فشار خون بالا، سکنه مغزی و پوکی استخوان جلوگیری می کند. زرد آلو خشک، موز، اسفناج، شیر و ماست منابع خوبی از پتاسیم هستند.

{اجتماعی}

سلاخی زن دوم توسط شوهر و پسر خوانده

مرکز تجاری، رستوران و ... مراجعه و در بررسی تصاویر بدست آمده از دوربین‌های مداربسته‌ی تعدادی از این مراکز موفق به شناسایی تصویر مصطفی شدند؛ لذا طی هماهنگی با شعبه چهارم بازپرسی دادرسرای ناحیه



۲۷ تهران، مصطفی دستگیر و به اداره یازدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ منتقل شد. همزمان با دستگیری مصطفی، کارآگاهان اداره یازدهم اطلاع پیدا کردند که علیرضا در طول مدت سه ماه گذشته قصد داشته تا یک نوبت با قرص به زندگی خود پایان دهد که به بیمارستان منتقل و مورد درمان قرار گرفته است.

با جمع بندی اطلاعات بدست آمده از علیرضا و پسرش، فرضیه‌ی وقوع

بخش اجتماعی– سرهنگ کارآگاه علی ولیپور گودرزی از کشف پرونده فقدان خانمی ۵۰ ساله و ادامه تحقیقات جهت کشف بقایای جسد وی خبر داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ کارآگاه علی ولیپور گودرزی معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ در توضیح این خبر گفت: در مورخه بیست و یکم بهمن ماه جاری خانمی با مراجعه به کلانتری ۱۵۲ خزانه به مأمورین اعلام کرد که مدت سه ماه است که خواهرش به نام مریم (۵۰ ساله) از منزل خارج شده، اما پس از آن مراجعتی به منزل و یا تماسی با او نداشته است.

با تشکیل پرونده فقدانی، پرونده جهت ادامه تحقیقات در اختیار اداره یازدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت؛ خواهر فقدانی در اظهاراتش به کارآگاهان گفت: مریم اردیبهشت ماه سال جاری از همسر خود طلاق گرفت و پس از آن دو نفری با یکدیگر در خانه‌ای واقع در مسعودیه زندگی می‌کنیم؛ حدودا سه ماه پیش مریم از خانه خارج شد و پس از آن هیچ اطلاعی از او ندارم؛ چندین نوبت به درب منزل همسر سابقش به نام علیرضا (۷۰ساله) در منطقه نظام آباد رفتم تا شاید اطلاعی از او پیدا کنم، اما علیرضا مدعی است که از خواهرم هیچ اطلاعی ندارد.

کارآگاهان اداره یازدهم پلیس آگاهی تهران در ادامه رسیدگی به پرونده اطلاع پیدا کردند که علیرضا سال گذشته با مریم ازدواج کرده و پس از مدتی در اردیبهشت ماه از یکدیگر متارکه کردند و در حال حاضر علیرضا به همراه پسرش مصطفی (۴۲ ساله) زندگی می‌کند؛ همچنین کارآگاهان متوجه شدند که مصطفی پیش از این در منطقه پردیس زندگی می‌کرده، اما به علت اعتیاد شدید به مصرف موادمخدر، همسرش از وی متارکه کرده است.

در ادامه رسیدگی به پرونده، کارآگاهان اداره یازدهم پلیس آگاهی اطلاع پیدا کردند که در طول مدت سه ماهی که از فقدان مریم گذشته، بیش از ۳۰ میلیون تومان از حساب مریم و طی چندین مرحله خارج شده است؛ لذا کارآگاهان با بررسی تراکنش مالی حساب فقدانی به چندین

بخش اجتماعی– پسر شهرستانی که برای پولدار شدن راهی تهران شده بود، در دام یک باندهرمی گرفتار و مجبور به پذیرفتن شروط عجیب آن‌ها شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، چند روز قبل مرد میانسالی به دادرسای امور جنایی تهران رفت و از ربه‌ده شدن پسرش خبر داد. او گفت: پسرم ۲۲ سال دارد. دو سالی از پایان سربازیش می‌گذرد، اما همچنان بیکار است. من ساکن یکی از شهرستان‌های اطراف تهران هستم و پسرم هم برای یافتن کار به تهران آمد. از رفتنش یک هفته‌ای نگذشته بود که با من تماس گرفت و گفت: برای استخدام در شرکتي معتبر و دولتی نیاز به ۱۶ میلیون تومان پول داره، اما من با این درخواستش مخالفت کردم. چندباری با من تماس گرفت و زمانی که دید من به خواستاش تن نمی‌دهم واقفیت ماجرا را برایم بیان کرد. پسرم گفت که توسط افرادی ناشناس ربه‌ده شده است و گروگانگیران برای آزادی‌اش ۱۶ میلیون تومان خواست‌اند. پسرم اصرار کرد که موضوع ربه‌ده شدنش را به پلیس نگویم، چرا که تهدیدش کرده‌اند در صورت ورود پلیس به ماجرا پسرم را بکشند. من هم برای نجات جان پسرم پول را به حساب آن‌ها ریختم، اما گروگانگیران رهایش نکردند. می‌ترسم که آن‌ها بلایی سرش بیاورند و از شما می‌خواهم که او را نجات دهید.

مخفیگاه اعضای شرکت

با شکایت مرد تاجر تحقیقات به دستور بازپرس شعبه نهم دادرسرای امور جنایی تهران، برای آزادی کوروش و دستگیری آدم ربایان آغاز شد. در بررسی‌های صورت گرفته مشخص شد که آدم ربایی در کار نبوده و کوروش در دام یک شرکت هرمی گرفتار شده است.

بخش اجتماعی– معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی پایتخت از دستگیری نوجوان ۱۶ ساله‌ای که اقدام به قتل دوستش کرده بود، خبر داد.

به گزارش ایسنا، سرهنگ علی ولیپور گودرزی دراین باره، گفت: حدود یک ماه پیش و در تاریخ ۱۲ بهمن ماه ۹۷، یکی از شهروندان ساکن محدوده شرق تهران هنگام تردد در حاشیه بزرگراه رسالت متوجه شد که جسد بی جانی روی زمین‌های خاکی این محدوده افتاده که بلافاصله از طریق مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ موضوع را به پلیس اطلاع داد.

وی با اشاره به تشکیل پرونده در این خصوص در کلانتری ۱۹۰ مجیدیه گفت: با حضور مأموران در محل و انجام تحقیقات اولیه پرونده‌ای تحت عنوان مرگ مشکوک تشکیل شد و در بررسی‌ها نیز مشخص شد که جسد به وسیله جسمی تیز و برنده مجروح و به قتل رسیده است.

گودرزی با بیان اینکه پرونده‌ای تحت عنوان قتل به اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ منتقل شده و کارآگاهان این اداره تحقیقات خود را برای شناسایی قاتل و همچنین کشف هویت مقتول آغاز کردند، گفت: در بررسی و تحقیقات انجام شده از سوی کارآگاهان مشخص شد که مقتول جوانی است ۱۸ ساله به نام میلاد که با وارد شدن ضربه با چاقو به شکمش، به قتل رسیده که در بررسی از صحنه جرم آلت قتاله کشف و مشخص شد که ضربه مذکور و خونریزی ناشی از آن عامل مرگ است.

وی با اشاره به اینکه تحقیقات با وجود سرخ‌های جدید به دست آمده وارد مرحله‌ای جدید شد، اظهار کرد: تحقیقات پیرامون شناسایی قاتل و انگیزه همچنان ادامه یافت تا اینکه کارآگاهان سرخ‌هایی از حضور یک نوجوان دیگر که پیش از این با مقتول رابطه دوستی داشته به دست آمد. با کشف

جنایت و قتل مریم توسط این پدر و پسر قوت پیدا کرد، اما آن‌ها کماکان منکر هرگونه اطلاع داشتن از سرنوشت مریم بودند؛ در ادامه کارآگاهان جهت انجام تحقیقات میدانی به محل زندگی علیرضا و مریم در منطقه افسریه مراجعه کردند که در آنجا علیرضا لب

به اعتراف گشود و عنوان کرد که او مریم را در مورخه ۱۳۹۷/۰۸/۰۶ به قتل رسانده است.

علیرضا در اعترافاتش به کارآگاهان گفت: چند روز قبل از جنایت، مریم طی چندین نوبت تماس تلفنی از من خواسته بود تا با هم ملاقات کنیم تا اینکه ساعت ۸ صبح ششم آبان ماه جاری مریم به خانه آمد؛ پس از خوردن صبحانه، مریم مطالبه‌ی چند میلیون تومانی را کرد که مدعی بود آنرا جهت خرید یخچال به من قرض داده است و همین موضوع باعث آغاز درگیری لفظی من با او شد. با چاقوی آشپزخانه ضربه‌ای به گردن مریم زدم؛ مریم روی زمین افتاد و همانجا جان داد؛ تا حدود ساعت ۱۲:۰۰ منتظر ماندم تا نهایتا به پسرم زنگ زدم؛ مصطفی پس از رسیدن به خانه و دیدن جسد مریم، جسد او را مثله کرد و پس از بسته بندی، جسد را با ماشین مصطفی به جاده هراز منتقل کردیم؛ بسته‌های حاوی اعضای بدن مریم را در دره‌های جاده هراز انداخته و پس از آن به تهران آمدم. خانه را تخلیه کرده و قصد داشتم تا خانه را اجاره دهم؛ طی این مدت نیز خودم به همراه مصطفی که او نیز پس از متارکه از همسرش تنها بود، در

خانه‌ای دیگر در منطقه افسریه زندگی می‌کردیم.

سرهنگ کارآگاه علی ولیپور گودرزی، معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اعلام این خبر گفت: با اعتراف صریح متهم اصلی پرونده به ارتکاب جنایت، پرونده از اداره یازدهم پلیس آگاهی به اداره ویژه قتل ارجاع و متهمان جهت انجام تحقیقات تکمیلی و کشف بقایای جسد در اختیار اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفتند.

سودای پولدار شدن پسر جوان را به هَجَل انداخت

از پدر پولدارم بگیرم، اما پدرم راضی به پرداخت این پول نشد و او این بار پیشنهاد داد که وانمود کنم مرا ربه‌ده‌اند. پدرم هم که می‌ترسید بلایی سر من بیاید ۱۶ میلیون را پرداخت کرد.

♦ **چرا از شرکت بیرون نیامدی؟**

چون شرط کار در شرکت فقط این نبود. البته سرشاخه شرکت هرمی به سراغم آمد و پیشنهاد دیگری داد. او گفت: به جای کار در پتروشیمی، بهتر است که برای شرکت خودشان فعالیت و عضوگیری کنیم. او می‌گفت: اگر کارم را خوب بلد باشم می‌توانم ماهانه بیش از ۱۰۰ میلیون تومان پول به جیب بزنم. شرط دوم این بود که دو نفر را به او معرفی کنم. دو نفری که آن‌ها هم ۱۶ میلیون تومان به حساب شرکت واریز کنند. من هم شروع به تماس با دوستان و آشنایانم کردم تا آن‌ها را به راهی که رفته بودم بکشانم.

♦ **در سه ماهی که در شرکت بودی چکار می‌کردی؟**

آن‌ها به ما آموزش‌های منفی می‌دادند. از طرفی به من می‌گفتند که اگر کارم را خوب یاد بگیرم و دوره‌های آموزشی را در ایران با نمره بالا بگذرانم مرا به شرکت هایشان در چین و تایلند و آمریکا معرفی می‌کنند و می‌توانم در این کشورها با حقوق عالی مشغول به کار شوم. وعده و وعیدهای آن‌ها به قدری وسوسه کننده بود که اصلاً فرصت فکر کردن در مورد درست و غلط بودن را به من نمی‌داد. هر روز کلاس‌های آموزشی منفی داشتیم حتی یکی از اعضای که به شرکت آمده بودند را مجبور کردند از همسرش جدا شود و با یکی از سرشاخه‌ها ازدواج کند. اما این ازدواج دو ماه بیشتر طول نکشید. باورتان نمی‌شود در این شرکت‌ها طوری شست و شوی مغزی می‌دهند و از پولدار شدن و زندگی در شرایط ایده آل می‌گویند که ناخواسته همراه آن‌ها می‌شوی.

دستگیری نوجوانی که ناخواسته آدم کشت

من بزرگ‌تر بود به بهانه‌های مختلف به او زور می‌گفت و با تهدیدهای مکرر برایش ایجاد مزاحمت کرده و او را تحت سلطه حرف‌های و رفتارهای خود درآورده بود. تا اینکه مقتول از مدرسه آنان به یک مدرسه دیگر رفت اما چند روز پیش از حادثه دوباره مقتول با قاتل تماس گرفته اما به تماسش پاسخ نداده و این اقدام منجر شده تا مقتول با ارسال پیامک‌های تهدید آمیز از فرشاد بخواهد که او را ببیند.

وی با بیان اینکه سرانجام مقتول و قاتل تصمیم گرفتند تا در حاشیه تقاطع بزرگراه‌های رسالت و امام علی (ع)، قرار بگذارند، گفت: بنا به گفته متهم وقتی په محل رسیده میلاد را دیدم و از او خواستم کارش را بگوید که مجدداً او تهدید کرد که این کار منجر به درگیری لفظی و درگیری فیزیکی شده و در همین حین و در یک لحظه میلاد از جیبش چاقویی درآورده و به فرشاد حمله کرده است، اما چاقو در درگیری از دستش افتاده و در همین حین متهم از فرصت استفاده کرده و چاقو را برداشته و با آن ضربه‌ای به شکم مقتول زده و از محل فرار کرده است.

گودرزی با بیان اینکه متهم انگیزه قتل را فشارهای عصبی و تهدیدهای روانی و زورگویی‌ها و زورگیری‌های مقتول اعلام کرد، گفت: این فرد اعلام کرد که قصد قبلی برای قتل نداشته است.

به گفته معاون مبارزه با جرایم جنایی تهران بزرگ با اعترافات متهم، پرونده تکمیل و برای بررسی به همراه آلت قتل، به بازپرسی شعبه ۸ تهران ارسال شد اما با توجه به اینکه متهم زیر ۱۸ سال سن دارد، پرونده برای دادگاه اطفال زیر ۱۸ سال ارجاع شد تا تحقیقات قضائی در این خصوص انجام شود.

پلمپ سوله هزار متری لوازم آرایشی فاسد

و بهداشتی در این انبار دپوی شد که تمامی آنها تاریخ مصرف گذشته و فاسد بوده و قابلیت مصرف ندارد و به همین دلیل برای سلامت مصرف کنندگان خطرناک است. ظهیری افزود: با توجه به حساسیت موضوع و بحث سلامت شهروندان طی هماهنگی‌های انجام انبار مذکور پلمپ و پرونده‌ای نیز در این زمینه تشکیل شد که برای رسیدگی به مراجع قضائی سپرده شده است.

و دپوی هزاران قلم از لوازم آرایشی بهداشتی تاریخ مصرف گذشته و فاسد، رسیدگی به موضوع به تیم عملیات کلانتری ۱۵۴ چیتگر سپرده شد.

وی با اشاره به اخذ مجوز قضائی برای برخورد با سوله گفت: مأموران پلیس به همراه کارشناسان وزارت بهداشت وارد عمل شده و نسبت به بررسی از این سوله اقدام کردند که در جریان آن مشخص شد بیش از ۴۶ قلم لوازم آرایشی