

## مصرف این پنج ویتامین ضروری را بیشتر کنید

**بخش اجتماعی** – مصرف مکمل های غذایی یکی از بهترین راههاست برای اینکه از وضعیت مطلوب بدنمان در هنگام بحران ویروس کرونا اطمینان حاصل کنیم. از این گذشته، سلامتی بدن، مساویست با ایمنی بالا تر، که در نتیجه به محافظت کافی در برابر COVID-۱۹ منجر می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقنا، خوردن غذاهای سالم و انجام ورزش های منظم برای سلامتی بسیار مهم هستند، اما بسیاری از افراد این واقعیت را نمی دانند که همه ی ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن انسان به راحتی و از طریق رژیم غذایی قابل دستیابی نیستند. اینجاست که مکمل ها و ویتامین ها وارد رژیم غذایی می شوند.

مصرف مکمل ویتامین در پیشگیری از بیماری ها ضروری است زیرا ویتامین ها نقش مهمی در فرآیندهای خاص بدن دارند و با این حال آنها توسط بدن انسان سنتز نمی شوند. در حالی که می توان ویتامین های زیادی را از رژیم غذایی دریافت کرد، برخی از آنها وجود دارد که باید به شکل مکمل مصرف شوند. در حال حاضر، جهان به دلیل بیماری همه گیر کروناویروس در بلاتکلیفی قرار دارد. افرادی که ایمنی کم دارند، به ویژه افراد سالخورده، در معرض خطر بالای این ویروس کشنده هستند. بنابراین برای کاهش احتمال ابتلا به عفونت، متخصصان توصیه کرده اند که غذا های سالم بخورید و سالم بمانید. یک راه خوب و مناسب برای این کار مصرف مکمل های ویتامین است. طبق سفارش پزشکان افراد باید در این زمان حساس توجه خود را به مصرف کلسیم، ویتامین C ، کمپلکس ویتامین B ، ویتامین D۳ و منیزیم معطوف کنند.

کلسیم برای سلامت استخوان ضروری است، اگرچه کلسیم در کلم بروکلی، ماهی قزل الا و سایر مواد غذایی یافت می شود، می توان با مصرف مکمل ها میزان کلسیم بدن را تقویت کرد. از طرف دیگر، ویتامین C یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که عملکرد ایمنی بهینه را تقویت می کند. جدا از تولید کلاژن، در ترمیم بافت و سایر کارکردها نیز حائز اهمیت است. همچنین شایان ذکر است که برخی بیمارستان ها از ویتامین C با دوز بالا برای معالجه بیماران COVID-۱۹ استفاده می کنند. در همین حال، کمپلکس ویتامین B ، ویتامین D۳ و منیزیم در فرآیندهای خاصی نقش دارند که باعث بهبود سلامتی نیز می شوند. هرگونه کمبود در هر یک از این سه مورد می تواند منجر به شرایط خاصی مانند افسردگی، مشکلات خواب و پایین آمدن سیستم ایمنی بدن شود. از این رو، به دست آوردن آنها از طریق رژیم غذایی یا مکمل نیز به شدت در میان همه گیری کروناویروس توصیه می شود.

**بخش اجتماعی** – مهندس جوان که با وسوسه سرقت ۳۰ هزار دلاری، همخانه

میانسال خود را به ضرب گلوله به قتل رسانده بود، بعد از بخشش اولیای دم از جنبه عمومی جرم در دادگاه از خود دفاع کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، هفتم اردیبهشت ۹۴، از یک صرافی با کلاتری شهرک غرب تماس گرفته شد و خبر ناپدید شدن پیک صرافی، هنگام تحویل بسته ۳۰ هزار دلاری به مشتری داده شد. ماموران برای یافتن ردی از پیک موتوری صرافی به آدرسی که قرار بود او بسته را تحویل دهد، رفتند و جسد غرق در خون صاحبخانه را وسط پذیرایی کشف کردند که به ضرب گلوله از پا درآمده بود. در همان حال از یکی اتاق ها سر و صدایی شنیدند و پیک موتوری را در اتاق در حالی یافتند که دست و پا و دهانش بسته شده بود. مرد جوان

**بخش اجتماعی** – آخرین جلسه رسیدگی به پرونده «آسنا کوچولو» در شعبه یکم کیفری یک خراسان رضوی به ریاست قاضی دهقان و مستشاری قاضی صفائیان برگزار شد.

به گزارش خراسان، در این جلسه محاکمه که اولیای دم و وکلای مدافع نیز حضور داشتند، ابتدا نماینده دادستان عمومی و انقلاب مشهد به قرائت کیفرخواست صادرشده از دادسرا پرداخت و با اشاره به مواد قانونی، عمل هولناک متهم «سجاد» را نوعا کشنده دانست. قاضی زینلی که از چگونگی وقوع این حادثه تلخ بسیار متأثر شده بود، هنگام خواندن کیفرخواست برای قضات و حضاران در دادگاه، نتوانست بغضش را پنهان کند چرا که معتقد بود، سنگ پرانی یک جوان شراب خوار، چنین حادثه وحشتناکی را در آغوش یک مادر رقم زده است که دل هر انسان بی رحمی را نیز به درد می آورد. نماینده دادستان مشهد، ضمن تشریح ماجرای دردناک مرگ آسنا کوچولو و دفاعیات متهم در مراحل دادرسی تاکید کرد: آن چه باید در این حادثه مورد توجه خاص قرار گیرد، علت اختلاف و درگیری متهم با مادرش در شب وقوع حادثه است که او را با عصبانیت به خیابان می کشاند و چنین صحنه دلخراشی را رقم می زند. بنابر این گزارش ، پس از آن که قاضی زینلی با استناد به موادی از قانون مجازات اسلامی درخواست صدور اشد مجازات را برای متهم کرد، اولیای دم نیز خواستار صدور حکم قصاص نفس برای عامل قتل «آسنا کوچولو» شدند. در ادامه این جلسه، قضات با تجربه دادگاه، به جزئیات این جنایت وحشتناک ورود کردند و با طرح سوال های تخصصی و فنی، متهم را چنان به تناقض گویی انداختند که خروج از این مخمصه به راحتی امکان پذیر نبود. «سجاد» (متهم) که تلاش می کرد خود را از اتهام قتل عمدی برهاند، پس از تشریح ماجرای سنگ پرانی مستانه خود و در آخرین دفاع گفت: من قصد کشتن دختربچه را نداشتم! شراب خورده بودم و نمی دانستم چه می کنم!و تسلطی بر اعمال و رفتارم نداشتم! بنابر گزارش خراسان، زمانی که متهم در حال تشریح

## {اجتماعی}

اشک های مادر، آخرین جلسه محاکمه «سنگ پران مست» را متوقف کرد

# اولیای دم: فقط قصاص می خواهیم متهم: تسلطی بر رفتارم نداشتم!

ماجرای قتل بود ناگهان بغض فروخورده مادر آسنا در جلسه دادگاه ترکیب و همه حضاران را تحت تاثیر قرار داد. اشک ها و ناله های سوزناک مادر مقتوله تا آن جا



پیش رفت که جلسه محاکمه متوقف شد و قاضی دهقان برای دقایقی اعلام تنفس کرد. در ادامه جلسه دادگاه، وکیل متهم، همه تلاش خود را برای گذشت اولیای دم به کار گرفت اما در نهایت خانواده «آسنا» حاضر به گذشت نشدند و بر قصاص متهم اصرار کردند. در پایان نیز پس از دفاعیات وکلای مدافع و پاسخ به سوالات قضات دادگاه، ختم جلسه رسیدگی اعلام شد.

## بخشش قاتل ۳۰ هزار دلاری

اعلام گذشت کردند. پس از پرداخت وجهالمصالحه، متهم به لحاظ جنبه عمومی جرم در شعبه دوم دادگاه کیفری یک استان تهران پای می محاکمه رفت و در دفاع از خود گفت: «مدتی بود برای کار به تهران آمده بودم و با منصور همخانه بودم. چند وقت پیش او از من خواسته بود برایش سلاحی تهیه کنم. روز حادثه سلاح را به او دادم و او روی میز گذاشت. خبر داشتم که قرار است فردی از صرافی برای منصور دلار بیاورد. مشکل مالی و وسوسه سرقت دلارا باعث شد سلاح را بردارم و به سمت منصور نشانه بروم. در همان حالت تردید بودم که یک دفعه گلولهای شلیک شد و قتل دوستم رقم خورد. از این اتفاق پشیمانم و تقاضای تخفیف در مجازات دارم.» پس از دفاعیات متهم، قضات دادگاه برای صدور رای وارد شور شدند.

# آگهی دعوت نوبت اول به منظور کاندیداتوری در هیات مدیره اتحادیه صنف رستوران و غذای سنتی شهرستان رشت

با استناد ماده ۲۲ قانون نظام صنفی و ماده ۶ آیین‌نامه اجرایی با عنایت به اینکه انتخابات آن اتحادیه در حال انجام می‌باشد، لذا در صورتی‌که تمایل به کاندیداتوری جهت عضویت در هیات مدیره اتحادیه یا بازرس صنف مذکور را دارید از تاریخ ۹۹/۴/۷ لغایت ۹۹/۴/۲۱ به مدت ۱۵ روز با در دست داشتن مدارک ضمن ثبت‌نام الکترونیکی در سامانه ایرانیان اصناف یا اتحادیه مربوطه شخصا جهت تکمیل و تایید نهایی ثبت‌نام با ارایه اصل مدارک و تصویر پیش ثبت‌نام به دبیر‌خانه هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی مستقر در سازمان صنعت، معدن و تجارت استان گیلان (اداره اصناف) واقع در رشت – کمربندی شهید بهشتی – سه‌راه لامپ‌سازی ساختمان شهید نورانی سازمان صنعت، معدن و تجارت (بازرگانی سابق) مراجعه فرمائید. لازم به ذکر است فقط از متقاضیانی که کلیه مدارک جهت تطبیق (بند ۱ تا ۵) را در مدت تعیین شده ارایه نمایند ثبت‌نام به‌عمل می‌آید.

**مدارک مورد نیاز:**

- ۱- اصل و کپی پروانه کسب معتبر دایم
  - ۲- اصل و کپی تمام صفحات شناسنامه
  - ۳- اصل و کپی آخرین مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره
  - ۴- اصل و تصویر کارت ملی
  - ۵- عکس جدید ۴ × ۶ با زمینه سفید (۶ قطعه)
  - ۶- گواهی عدم سوء پیشینه کیفری
  - ۷- گواهی عدم اعتیاد به مواد مخدر
- شرایط کاندیداها به شرح ذیل می‌باشد:
- ۱- تابعیت جمهوری اسلامی ایران
  - ۲- اعتقاد و التزام عملی به نظام جمهوری اسلامی ایران
  - ۳- نداشتن سوء پیشینه کیفری موثر
  - ۴- عدم ممنوعیت تصرف در اموال مانند: حجر، ورشکستگی و افلاس
  - ۵- عدم اعتیاد به مواد مخدر
  - ۶- عدم اشتهار به فساد
  - ۷- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره اتحادیه
  - ۸- حداکثر سن در زمان ثبت‌نام ۷۵ سال تمام
  - ۹- داشتن پروانه کسب معتبر دایم
  - ۱۰- وثاقت و امانت

**هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی شهرستان رشت**

# آگهی دعوت نوبت اول به منظور کاندیداتوری در هیات مدیره اتحادیه صنف تولیدکنندگان پوشاک شهرستان رشت

با استناد ماده ۲۲ قانون نظام صنفی و ماده ۶ آیین‌نامه اجرایی با عنایت به اینکه انتخابات آن اتحادیه در حال انجام می‌باشد، لذا در صورتی‌که تمایل به کاندیداتوری جهت عضویت در هیات مدیره اتحادیه یا بازرس صنف مذکور را دارید از تاریخ ۹۹/۴/۱۱ لغایت ۹۹/۴/۲۵ به مدت ۱۵ روز با در دست داشتن مدارک ضمن ثبت‌نام الکترونیکی در سامانه ایرانیان اصناف یا اتحادیه مربوطه شخصا جهت تکمیل و تایید نهایی ثبت‌نام با ارایه اصل مدارک و تصویر پیش ثبت‌نام به دبیر‌خانه هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی مستقر در سازمان صنعت، معدن و تجارت استان گیلان (اداره اصناف) واقع در رشت – کمربندی شهید بهشتی – سه‌راه لامپ‌سازی ساختمان شهید نورانی سازمان صنعت، معدن و تجارت (بازرگانی سابق) مراجعه فرمائید. لازم به ذکر است فقط از متقاضیانی که کلیه مدارک جهت تطبیق (بند ۱ تا ۵) را در مدت تعیین شده ارایه نمایند ثبت‌نام به‌عمل می‌آید.

**مدارک مورد نیاز:**

- ۱- اصل و کپی پروانه کسب معتبر دایم
  - ۲- اصل و کپی تمام صفحات شناسنامه
  - ۳- اصل و کپی آخرین مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره
  - ۴- اصل و تصویر کارت ملی
  - ۵- عکس جدید ۴ × ۶ با زمینه سفید (۶ قطعه)
  - ۶- گواهی عدم سوء پیشینه کیفری
  - ۷- گواهی عدم اعتیاد به مواد مخدر
- شرایط کاندیداها به شرح ذیل می‌باشد:
- ۱- تابعیت جمهوری اسلامی ایران
  - ۲- اعتقاد و التزام عملی به نظام جمهوری اسلامی ایران
  - ۳- نداشتن سوء پیشینه کیفری موثر
  - ۴- عدم ممنوعیت تصرف در اموال مانند: حجر، ورشکستگی و افلاس
  - ۵- عدم اعتیاد به مواد مخدر
  - ۶- عدم اشتهار به فساد
  - ۷- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره اتحادیه
  - ۸- حداکثر سن در زمان ثبت‌نام ۷۵ سال تمام
  - ۹- داشتن پروانه کسب معتبر دایم
  - ۱۰- وثاقت و امانت

**هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی شهرستان رشت**

# نوجوانانی که توانایی لازم برای رد درخواست مصرف مواد از سوی گروه دوستان را نداشته باشند ۹۱ درصد بیشتر در معرض خطر اعتیاد قرار خواهند داشت.

شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان گیلان