

عادت‌های صبحگاهی که سطح ویتامین B۱۲ بدن را پایین می آورند

ویتامین B۱۲ یکی از مهمترین ویتامین‌هایی محسوب می‌شود که برای داشتن انرژی زیاد و حفظ آن در طول روز، سالم ماندن اعصاب و عملکرد خوب مغز ضروری است اما هنوز بسیاری از افراد از کمبود این ویتامین رنج می‌برند و حتی متوجه نیستند که با انجام فعالیت‌های روزانه خاصی موجب کمبود این ویتامین و آسیب به بدن خود می‌شوند.

ویتامین B۱۲ به تشکیل گلبول‌های قرمز خون، سنتز دی‌ان‌ای (DNA) و حفظ سیستم عصبی بدن کمک می‌کند. کمبود این ویتامین ممکن است منجر به خستگی، سرگیجه، از دست دادن حافظه، بی‌حسی دست‌ها، پاها و همچنین تغییرات خلقی شود.

از آنجایی که بدن ویتامین B۱۲ را به‌طور مستقل سنتز نمی‌کند، باید به شکل غذا یا مکمل‌ها مصرف شود. تخم مرغ، شیر، ماهی و گوشت حاوی مقادیر زیادی از این مواد مغذی هستند، اما به هضم مناسب و وضعیت

بود. به گفته متخصصان، این یافته‌ها نشان می‌دهد که سطح پایین کولین ممکن است در بروز بیماری‌های شناختی مانند زوال عقل نقش داشته باشد. در مقاله آنها آمده است: پایش این نشانگرها در اوایل بزرگسالی می‌تواند برای ارزیابی خطر آینده آلزایمر در افرادی که مستعد چاقی هستند، مفید باشد.

شاید این ادعا اغراق‌آمیز به نظر برسد که کولین می‌تواند مغز شما را نجات دهد. نویسندگان این پژوهش صرفاً ارتباط سطح پایین کولین و افزایش یک نشانگر مرتبط با آسیب سلولی را نشان داده‌اند که به افت شناختی منجر می‌شود. دکتر «متیو شراک» متخصص مغز و اعصاب و استاد دانشگاه وندربیلت می‌گوید: این یک مطالعه بسیار کوچک است و اجازه نمی‌دهد مشخص کنیم آیا تغییرات کولین عامل سایر پدیده‌ها هستند یا خیر. با این حال شواهدی وجود دارد که نقش کولین در حفظ عملکرد مغز را تایید می‌کند.

«اومون و لاسکر»، استاد دانشگاه ایالتی آریزونا یکی از نویسندگان این مقاله توضیح می‌دهد: کولین ماده مغذی ضروری برای سلامت مغز و تولید «استیل کولین» و انتقال‌دهنده عصبی برای کنترل عضلات، حافظه و خلق‌وخو است. همچنین به کاهش التهاب و تنظیم سطح «هموسیتستین» کمک می‌کند؛ ماده‌ای که افزایش آن باخطر آلزایمر مرتبط است.

ولاسکر اشاره می‌کند که پیش‌تر هم از تباط مصرف پایین کولین با افزایش خطر آلزایمر شناسخته شده است. او می‌گوید: علاوه بر این، چاقی و مقاومت به انسولین که هر دو از عوامل خطر آلزایمر هستند با کاهش سطح کولین همراه هستند. این موضوع به‌ار تباط احتمالی میان کمبود کولین، اختلالات متابولیک و تخریب عصبی اشاره دارد.

مقدار کولین مورد نیاز

نیاز به کولین بسته به سن و جنس متفاوت است اما توصیه کلی این است که مردان روزانه حدود ۵۵۰ میلی‌گرم کولین دریافت کنند. برای زنان بالغ، این میزان ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم در روز است. و لاسکر می‌گوید: بیشتر آمریکایی‌ها تنها

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت-

ویتامین B۱۲ به تشکیل گلبول‌های قرمز خون، سنتز دی‌ان‌ای (DNA) و حفظ سیستم عصبی بدن کمک می‌کند. کمبود این ویتامین ممکن است منجر به خستگی، سرگیجه، از دست دادن حافظه، بی‌حسی دست‌ها، پاها و همچنین تغییرات خلقی شود.

کمبود ویتامین B۱۲ می‌شود.

عدم قرار گرفتن در معرض نور خورشید

هرچند نور خورشید به‌طور مستقیم با ویتامین B۱۲ مرتبط نیست، اما کمبود فعالیت بدنی در معرض نور خورشید هنگام صبح می‌تواند بر هضم و متابولیسم تاثیر بگذارد. حرکت محدود، فعالیت روده را کاهش می‌دهد. جذب مواد مغذی تاثیر می‌گذارد. حرکات کششی سبک یا پیاده‌روی سریع در صبح به هضم و جذب کلی مواد مغذی کمک می‌کند.

مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده در وعده صبحانه

استفاده از غلات بسته‌بندی شده، مواد غذایی شیرین



حدود ۵۰ درصد این مقدار را دریافت می‌کنند. او همچنین یادآوری می‌کند که دستورالعمل‌های موسسه ملی سلامت آمریکا در سال ۱۹۹۸ تدوین شده‌اند و در حال حاضر پژوهش‌هایی انجام می‌شود تا مشخص شود آیا برای حمایت بهتر از سلامت مغز باید این مقادیر افزایش یابد یا خیر.

راه‌های دیگر برای افزودن کولین به رژیم غذایی

تخم‌مرغ به‌ویژه زرده آن، تنها منبع کولین نیست و گزینهای دیگری هم وجود دارد. موسسه ملی سلامت آمریکایی منابع را پیشنهاد می‌کند:

– ۸۵ گرم جگر گاو پخته، حاوی ۲۵۶ میلی‌گرم کولین (۶۵ درصد نیاز روزانه)
– تخم‌مرغ آب‌پز، حاوی ۱۴۷ میلی‌گرم کولین (۳۷ درصد نیاز روزانه)
– ۸۵ گرم گوشت گوساله ران، حاوی ۱۱۷ میلی‌گرم کولین (۲۱ درصد نیاز روزانه)

– نصف فنجان سویای پرشته، حاوی ۱۰۷ میلی‌گرم کولین (۱۹ درصد نیاز روزانه)
– ۸۵ گرم سینه مرغ کبابی، حاوی ۷۲ میلی‌گرم کولین (۱۳ درصد نیاز روزانه)
ولاسکر می‌گوید: چالش اصلی، آگاهی است. بسیاری از مردم نمی‌دانند کولین یک ماده مغذی ضروری است. او می‌افزاید که بسیاری از غذاهای رژیم‌مدیترانه‌ای نیز منبع کولین هستند و مشخص شده که این رژیم غذایی، خطر التهاب و آلزایمر را کاهش می‌دهد. در نهایت، دکتر شراک نیز توصیه می‌کند برای حفاظت از سلامت مغز بهتر است رژیم غذایی متعادل داشته باشید. اگر این رژیم شامل املت بازرده هم باشد بسیار بهتر است.

زنم پیشرفت کرد و حالا طلاق می خواهد!

فوق لیسانس بگیرد. چون خودم تحصیل کرده بودم دوست داشتم زنم هم پیشرفت کند. بعد سر کار رفت و برای خودش کسی شد. حالا می‌خواهد از من طلاق بگیرد.

***بچه هم داریم؟**
بله یک پسر داریم.
***چند ساله است؟**
۱۹ ساله است.
***پس خیلی سال است از ازدواج کرده‌اید؟**
بله ما ۲۲ سال قبل از ازدواج کردیم.
***درباره اختلاف‌هایتان صحبت کرده‌اید؟**
بهاذهای مختلف می‌گیرد. یکبار می‌گوید خانوادات بد رفتار کرده‌اند. یکبار می‌گوید تو لایق من نیستی. یکبار می‌گوید خرجی نمی‌دهی. حالا هم سه ماه است رفته و برای خودش خانه و سختی‌های درس خواندن او کنار آدمم. توانست

شکایت کرد

فوق لیسانس بگیرد. چون خودم تحصیل کرده بودم دوست داشتم زنم هم پیشرفت کند. بعد سر کار رفت و برای خودش کسی شد. حالا می‌خواهد از من طلاق بگیرد.

***چرا؟**
ما مدتی است با هم مشکل داریم. او هر کاری دوست دارد انجام داده و حالا که توانسته مستقل شود، می‌خواهد از من جدا شود.
***مگر در زندگی شما چه اتفاقی افتاده است؟**
وقتی با همسرم ازدواج کردم او یک دختر دیپلمه بود. در خانه من درس خواند. من با همه سختی‌های درس خواندن او کنار آدمم. توانست

گروه حوادث – زنی داغدار که به خط فقر قابل پسرش به دست برادرزاداهش شکایت کرده، مدعی است گذشت او صوری و برای وادار کردن متهم به بازگشت به ایران بود. پسر جوان متهم است درگیری پسر عمعاش را با شلیک گلوله به قتل رساند و سپس به ترکیه فرار کرد. دو سال قبل ماموران پلیس مرد جوانی را که از مرز ترکیه رد شده بود، از پلیس ترکیه تحویل گرفتند. این متهم تحت تعقیب جوانی به نام بهنام بود که یک سال قبل، بعد از به قتل رساندن پسر عمعاش به نام سامان به ترکیه فرار کرده بود.

مادر مقتول از بهنام شکایت کرد و خواستار مجازات او شد. سپس پرونده برای رسیدگی به دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. در جلسه رسیدگی مادر مقتول به عنوان تنها ولی دم درخواست قصاص کرد. قضات خطاب به او گفتند با توجه به اینکه در پرونده رضایتنامه کتبی او وجود دارد، نمی‌تواند دوباره از رضایت خود عدول کند. اما این زن گفت رضایتش صوری بود. او گفت: پسر من و بهنام مدتی بود با هم اختلاف داشتند. بهنام از یک زمین‌خوار زمینی خریداریه بود و پسر من متوجه این موضوع شد و قضیه را لو داد. بهنام هم با شلیک گلوله او را به قتل رساند و بعد به ترکیه فرار کرد. به من گفتند اگر تو به صورت صوری اعلام گذشت کنی پلیس ترکیه متوجه می‌شود که قصاص در انتظار این مرد نیست و او را دستگیر کرده و باز می‌گرداند. من هم قبول کردم. حالا که برگشته درخواست قصاص دارم.

در ادامه متهم در جابگاه قرار گرفت. او گفت: من و سامان با هم مشکل داشتیم و درگیر بودیم. دلایلش هم این بود که سامان در کارهای من دخالت می‌کرد. چون من زمین را به قیمت خوب خریداری کرده بودم او موضوع را لو داده و برایم پرونده‌سازی کرده‌بود. روز خانه‌دش سامان و خانواده‌اش مرا دره کردند. من هم اسلحه کشیدم و گفتیم اگر نزدیک بشوند را بکشند من هم شلیک می‌کنم. البته قصدم شلیک نبود آنها به ستمم آمدند و من راهل دادم. چون دستم روی مامو بود، چکانه‌ش دانه تیر به سامان برخورد کرد. من از ترس فرار کردم. چون واقعا قصدم کشتن نبود. می‌دانستم بچه‌های عمعاش اجازه نمی‌دهند او رضایت بدهد تا اینکه خانوادام به من گفتند عمعاش مخفیانه رضایت داده‌است. وقتی مطمئن شدم، خودم

دوشنبه ۲۴ آذر ۱۴۰۴، ۲۴ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷، ۱۵ دسامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۵۰، صفحه ۹



در عوض، گاه‌های کوچکی که روزانه در صبح اتفاق می‌افتند، ممکن است به تدریج بدن شما را بدون آگاهی شما به سمت کمبود این ویتامین سوق دهد. نکته مثبت این است که راهکارهای ساده‌ای مانند تغذیه آگاهانه، مصرف صبحانه و توجه به علائم اولیه می‌تواند کلید حل این مشکل باشد. همچنین می‌توانید با ایجاد تغییراتی در برنامه صبحگاهی خود، دریافت ویتامین B۱۲ سالم را حفظ کرده و در بلندمدت از سلامت خود محافظت کنید.

ورزش و میگرن

این عامل در زمان بروز حمله میگرن نمی‌تواند با درد رقابت کند و در این زمان موثر نیست.

ورزش و فعالیت، تنش‌ها و فشارهایی که بر بدن وارد می‌شود را از بین می‌برد. همچنین گردش خون در بدن را تسهیل می‌کند. هر دوی اینها تغییرات فیزیولوژیکی هستند که احتمال حمله‌های میگرنی را کاهش می‌دهند.

افرادى که از این بیماری رنج می‌برند و یک برنامه‌ی ایروبیک ملایم و منظم دارند، کاهش در تناوب حملات را ذکر می‌کنند. به گفته‌ی این افراد تکرار حملات به نصف کاهش می‌یابد. البته وضعیت افراد مختلف باهم متفاوت است و چنانچه در انجام ورزش‌ها با مشکلی مواجه شدید باید ورزش را قطع کرده و از پزشک‌خود راهنمایی بخواهید.

گروه بهداشت و سلامت – همانطور که

می‌دانید میگرن نوعی سردرد است که برخی افراد را گرفتار می‌کند. سرر در د به صورت عود کننده و شدید بوده و اغلب موارد فرد را آرام می‌دهد و فعالیت‌های معمول را مختل می‌سازد. با ورزش و فعالیت مناسب می‌توان این وضعیت را بهتر کرد. یک برنامه‌ی ایروبیک ملایم، می‌تواند تناوب حملات و شدت حمله‌های سر درد را کاهش دهد. در واقع، ورزش مداوم و شدید می‌تواند منجر به تسریع روی دادن سردرد میگرنی شود به همین دلیل باید در انجام فعالیت‌ها دقت و احتیاط کنید. همچنین نوع فعالیتتی که می‌کنید باید سنجیده و دقیق باشد تا فعالیت منجر به تشدید سر درد نگردد. ورزش روزانه به‌ عنوان یک عامل پیشگیری کننده محسوب می‌شود. البته



اخبار حوادث

قاتل آزاد شده به دلیل متلک‌پرانی خودش کشته شد

گروه حوادث – جوان سالبه‌قدار بعد از بخشش اولیای دم آزاد شد، اما در نزاع خیابانی به دلیل متلک‌پرانی هدف ضربات چاقو قرار گرفت. جوان متلک‌بران که با ضربات چاقو به قتل رسیده بود، علی نام داشت که به تازگی از زندان آزاد شده بود. او مدتی قبل در جریان کرای‌خوانی با فرد دیگری با وی دیگر شده و او را در خیابان به قتل رسانده بود. علی پس از این جنایت دستگیر شد و به زندان افتاد و مدتی بعد در دادگاه به قصاص محکوم شد. حکم قصاص علی در دیوانعالی کشور هم تایید شد و او در یک قدمی چوبه‌بر دار داشت اما اولیای دم تصمیم به بخشش او گرفتند.

جوان سابقه‌دار بعد از بخشش اولیای دم آزاد شد، اما در نزاع خیابانی به دلیل متلک‌پرانی هدف ضربات چاقو قرار گرفت خیابان خلوت مقابل یک خانه ویلایی تنها چند ثانیه آرام بود؛ تا لحظه‌ای که دو دختر جوان، در انتظار نامزد یکی از آنها و همیش، شهاب‌عبد دوپسر شدند؛ پسری که با چند جملۀ توهین‌آمیز، چرخه نزاعی را زدنند که به مرگ انجامید. آن روز به تیم جنایی پایتخت خبر رسید که پسری جوان در جریان یک درگیری خیابانی، هدف ضربات چاقو قرار گرفته‌است. اگر چه جانش را از دست داد و این شروع یک پرونده جنایی بود. به این ترتیب تیمی از کارآگاهان زیر نظر بازپرس ویژه قتل تحقیقاتشان را آغاز کردند و برای کشف حقیقت راهی محل درگیری شدند. تحقیقات میدانی نشان می‌داد که درگیری به خاطر متلک‌ پرانی رخ داده‌است.

ماجرای از این قرار بود که دختری جوان به نام فرشته با یکی از دوستانش در خیابان منتظر نامزدشان بودند که مقتول هنگام عبور از کنارشان به آنها متلک پرنه‌اند. در همان لحظه نامزد فرشته به همراه دوستش از خانه بیرون آمد و متوجه این اتفاق شد که او به شدت خشمگین شده بود، سراغ مقتول رفت و با او درگیر شد. دعوایی که پایان خوشی نداشت و نامزد فرشته با چاقو، ضرباتی به جوان متلک‌ پرن زد و سپس اقدام به فرار کرد.

در ادامه تحقیقات اطلاعات بیشتری از این پرونده عجیب به دست آمد. در بررسی‌های پلیسی مشخص شد مقتول سابقدار بوده و پیش‌تر به اتهام قتل بازداشت و محکوم شده بود، اما با جلب رضایت اولیای دم و باقرار وثیقه و پابند الکترونیکی آزاد شده بود. جوان متلک‌بران که با ضربات چاقو به قتل رسیده بود، علی نام داشت که به تازگی از زندان آزاد شده بود. او مدتی قبل در جریان کرای‌خوانی با فرد دیگری با وی دیگر شده و او را در خیابان به قتل رسانده بود. علی پس از این جنایت دستگیر شد



و به زندان افتاد و مدتی بعد در دادگاه به قصاص محکوم شد. حکم قصاص علی در دیوانعالی کشور هم تایید شد و او در یک قدمی چوبه‌بر دار قرار داشت اما اولیای دم تصمیم به بخشش او گرفتند. به دنبال گذشت اولیای دم، علی فرصت زندگی دوباره یافت اما از لحاظ جنبه عمومی جر می‌باید چند سال پشت میله‌های زندان می‌ماند. در این شرایط و با توجه به گذشت چند سال از حبس، او وی با پایبند الکترونیکی از زندان آزاد شد تا بقیه دوران حبسش هم طی شود اما در نهایت گرفتار سرنوشتی مرگبار شد و در جریان متلک‌پرانی به دختری جوان به قتل رسید.

هر چه تحقیقات در این پرونده ادامه می‌یافت، ابعاد تازه‌تری از ماجرا آشکار می‌شد. ماموران در ادامه متوجه شدند فردی که با علی درگیر شده و او را به قتل رسانده بود مجرمی خط ناک و سابقه‌دار بوده است. در ادامه تحقیقات نشان داد فردی که مر تکب قتل شده نیز تحت تعقیب پلیس بوده و به اتهاماتی از جمله سرقت مسلحانه و خرید و فروش سلاح پرونده مفتوح داشته است. بررسی‌ها حکایت از آن داشت که او ا میلاد نام دارد و او مدت‌ها قبل به جرم سرقت مسلحانه و خرید و فروش سلاح گرم تحت تعقیب پلیس بود. او به صورت سریالی و با تهدید اسلحه دست به سرقت‌های سریالی می‌زد که وقتی متوجه شد تحت تعقیب پلیس بوده از شهرستان فرار کرد و به تهران گریخت.

او در پایتخت مخفی شده و با دختری جوان نامزد کرده بود تا اینکه وقتی متوجه شد فردی به دخترمورد علاقه‌اش متلک‌پرانی کرده، با او درگیر شد و وی را به قتل رساند. با این اطلاعات میلاد به جرم قتل تحت تعقیب کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران قرار گرفت و جست‌وجو برای دستگیری او ادامه پیدا کرد.

دستگیری عامل جنایت

با شناسایی هویت متهمان، کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ عملیات ردیابی را آغاز کردند و سرانجام رد آنها را در خانه یکی از بستگان یافتند. پس از هماهنگی قضایی، دو متهم طی عملیاتی غافلگیرانه دستگیر شدند. یکی از متهمان در اعترافات اولیه اظهار کرد: «در این مدت در پاتوق‌های مختلف خلافکاران مخفی می‌شدیم و هر چند روز محل را عوض می‌کردیم. در نهایت، برای دور ماندن از دید پلیس به خانه یکی از اقوام رفتیم» با اعتراف هر دو متهم به نقش خود در وقوع جنایت، آنها برای ادامه تحقیقات و تکمیل پرونده در اختیار اداره دهم پلیس آگاهی قرار گرفتند.

کیشی‌نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲