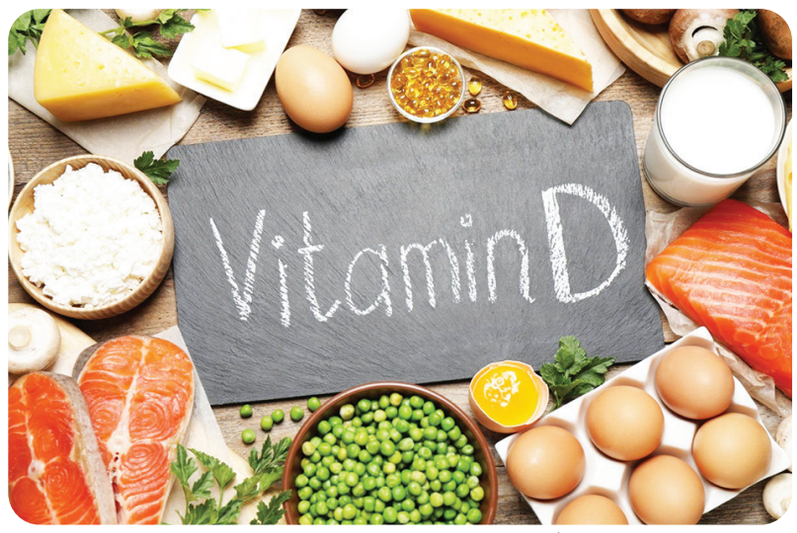
۳ ویتامین حیاتی برای تقویت حافظه و بهبود خلق و خو از نظر کارشناسان

گروه بهداشت و سلامت- کارشناسان سلامت می گویند کمبود ۳ ویتامین کلیدی تفاوت میان یک ذهن شفاف و یک روز پر از اضطراب را رقم می‌زند.



گاهی اوقات، احساس خستگی مفرط، تحریک پذیری یا افت ناگهانی تمرکز، ناشی از فشار کاری یا کم خوابی نیست؛ بلکه فریاد مغز شما برای دریافت سوخت حیاتی است. مغز ما برای تنظیم پیچیده ترین واکنش های عاطفی و شناختی، به یک زرادخانه شیمیایی مجهز است که بدون سه کلید واژه ب-کمپلکس، ث و د عملا قفل می شود.

در این مقاله بررسی می کنیم که چگونه کمبود این ریزمغذی ها می تواند معماری خلق و خوی شما را تخریب کرده و چطور با بازگرداندن آن ها، می توانید وضوح ذهنی و آرامش خود را دوباره به دست آورید.

درک سلامت مغز و خلق و خو

اولیور موتیسی، کارشناس ارشد تغذیه بالینی و سلامت عمومی می گوید: "سلامت مغز و خلق و خو، دو روی یک سکه هستند." او معتقد است وقتی مغز ما به خوبی تغذیه شود، در وضعیت بهتری برای تنظیم عواطف، تمرکز بر وظایف و مدیریت استرس قرار می گیرد.

وی می افزاید: "رژیم غذایی نامناسب که سرشار از غذاهای فرآوری شده و فاقد پروتئین، فیبر و ویتامین است، می تواند تعادل هورمونی ما را مختل کرده و منجر به خلق و خوی پایین، اضطراب یا مه مغزی (Brain Fog) شود."

التهاب که اغلب نتیجه الگوهای غذایی ناسالم است، می تواند به سلامت ضعیف مغز نیز منجر شود. دکتر بریانا گوان، پزشک طب سنتی و عملکردی، می گوید علائم دیگر سلامت ضعیف مغز شامل مشکلات حافظه، تحریک پذیری و اختلالات خواب است.

۱. ویتامین ب-کمپلکس (Vitamin B-Complex)

ویتامین های گروه ب شامل هشت ویتامین محلول در آب هستند، از جمله تیامین (ب۱)، بیوتین (ب۷) و اسید فولیک (ب۱۲). از آنجایی که بدن این ویتامین‌ها را ذخیره نمی کند، باید روزانه از طریق غذا یا مکمل ها تامین شوند.

دکتر گوان می گوید که ویتامین های ب از تولید انرژی حمایت می کنند، خلق و خوی ما را تنظیم کرده و التهاب را کاهش می دهند. این ویتامین ها نقش کلیدی در سنتز انتقال دهنده های عصبی، به ویژه سروتونین و دوپامین دارند. یک بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۲۲ نشان داد که مصرف مکمل ویتامین ب روند زوال شناختی را، به ویژه در افرادی که مداخلات زودهنگام دریافت کرده بودند، کندتر می کند.

یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای اکثر افراد جهت تامین نیاز به ویتامین ب کافی است. منابع غذایی این ویتامین عبارتند از:

محصولات لبنی
سبزیجات برگ سبز
تخم مرغ
ماهی
گوشت طیور
حبوبات

دکتر آستین پرلموتر، متخصص داخلی و پژوهشگر، اشاره می کند که برخی گروه ها ممکن است در معرض خطر بیشتری برای کمبود باشند، از جمله:

گیاه خواران (وگان ها)
افراد دارای شرایط گوارشی مانند بیماری کرون
افرادی که الکل زیادی مصرف می کنند
سالمندان
افرادی که داروهای خاصی (به عنوان نمونه، مهارکننده‌های پمپ پروتون) مصرف می کنند

نیاز به مکمل از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بهتر است برای بررسی هرگونه کمبود احتمالی با یک پزشک مشورت کنید.

۲. ویتامین د (Vitamin D)

ویتامین د یک هورمون محلول در چربی است که پوست ما هنگام قرار گرفتن در معرض خورشید تولید می کند. پرلموتر می گوید: "در مغز، ویتامین د یک تنظیم کننده ضروری برای چندین مسیر است که بر شناخت و خلق و خو تاثیر می گذارد."

بنابر یک بررسی در سال ۲۰۱۸، ویتامین د به عنوان یک «نورو-استروئید» با حضور قوی در بافت مغز شناخته می شود. فرم بیولوژیکی فعال این ویتامین دارای اثرات محافظتی عصبی قابل توجهی است، از جمله پاکسازی پلاک های آمیلوئید که نشانه بارز بیماری آلزایمر است. افزون بر این، وجود ویتامین د در دوران جنینی یا سال‌های اولیه زندگی می تواند به طور بالقوه خطر اوتیسم را کاهش دهد.

اعتقاد بر این است که ویتامین د بر تولید سروتونین و ریتم شبانه روزی ما (ساعت بدن) تاثیر می گذارد؛ دو عامل مهم که با علائم افسردگی مرتبط هستند. مصرف مکمل ویتامین د می تواند برای افرادی که با شرایط سلامت روان یا اختلالات عصبی مانند افسردگی و صرع زندگی می کنند، مفید باشد.

مؤسسه ملی سلامت (NIH) آمریکا بیان می کند که بیشتر مردم در این کشور مقادیر ناکافی ویتامین د مصرف می کنند. آن ها توصیه می کنند که ۵ تا ۳۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض آفتاب، بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر، حداقل دو بار در هفته برای دست ها، بازوها، پاها و صورت (بدون ضد آفتاب) انجام شود. البته در نظر گرفتن شاخص پرتو فرابنفش (UV) بسیار مهم است.

منابع غذایی ویتامین د شامل روغن کبد ماهی کاد، ماهی های چرب و شیرها و غلات غنی شده است.

گروه‌های خاصی در معرض خطر بالاتر کمبود ویتامین د هستند، از جمله:

سالمندان
نوزادان شیرخوار
افراد دارای پوست تیره تر
افرادی که به میزان کم در معرض نور خورشید قرار می گیرند
افراد مبتلا به شرایط خاص پزشکی که بر جذب چربی تاثیر می گذارد (مانند فیبروز کیستیک، بیماری سلیاک یا کولیت اولسراتیو)
افراد مبتلا به چاقی بالینی
افرادی که سابقه جراحی های گوارشی دارند

مقدار مصرف روزانه توصیه شده به عواملی مانند سن، جنسیت، سبک زندگی، فیزیولوژی و وضعیت کلی سلامت بستگی دارد.

۳. ویتامین ث (Vitamin C)

موتیسی می گوید: "ویتامین ث یکی از متمرکزترین آنتی اکسیدان های مغز است.» او تاکید می کند که این ویتامین از نورون ها (سلول های عصبی) در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می کند؛ پدیده ای که به شدت با زوال شناختی و اختلالات خلقی مرتبط است. این ویتامین همچنین از سنتز انتقال دهنده های عصبی از جمله سروتونین و نوراپی نفرین حمایت می کند که نقش مهمی در تنظیم خلق و خو و تمرکز دارند.

کمبود ویتامین ث که به عنوان بیماری «اسکوربوت» نیز شناخته می شود، بیشتر در افرادی دیده می شود که دچار ناامنی غذایی هستند، الکل بیش از حد مصرف می کنند یا میوه و سبزیجات محدودی می خورند.

آنا ریسدورف، کارشناس ارشد تغذیه، می گوید منابع رایج این ویتامین شامل مرکبات، انواع توت ها، کلم بروکلی و فلفل است و مقدار توصیه شده روزانه (RDA) آن ۷۵ میلی گرم برای زنان و ۹۰ میلی گرم برای مردان است.

چگونه ویتامین ها را برای سلامت بهینه مغز ترکیب کنیم؟

اگر ترکیبی از دو یا هر سه این ویتامین ها را مصرف کنیم چه اتفاقی می افتد؟ آیا روش صحیحی برای مصرف آن ها وجود دارد؟

ریسدورف می گوید: "ترکیبی از ویتامین های ب-کمپلکس، د و ث می تواند محافظت آنتی اکسیدانی ایجاد کرده، از انتقال دهنده های عصبی حمایت کند و التهاب را کاهش دهد." با این حال، او توصیه می کند: "بهتر است ب-کمپلکس و ث را همراه با وعده‌های غذایی (چون محلول در آب هستند) و ویتامین د را همراه با یک وعده غذایی حاوی چربی برای جذب بهتر مصرف کنید."

موتیسی اشاره می کند که روش ایده آل برای رویکرد به مصرف مکمل، استفاده از آزمایش خون برای تعیین میزان کمبود است. "به جای حدس زدن یا فشار آوردن به بدن، بهتر است دقیقا آنچه را که مغز و بدن برای عملکرد بهینه به عنوان یک سیستم یکپارچه نیاز دارند، فراهم کنیم."

نکات مهم قبل از مصرف این ویتامین ها

مانند هر رژیم سلامت جدید، آگاهی از خطرات و ملاحظات مربوط به مکمل ها ضروری است. موتیسی یادآوری می کند که مصرف بیشتر لزوما به معنای بهتر بودن نیست.

وی می گوید: "مصرف دوزهای بالای برخی ویتامین ها، به ویژه ویتامین های محلول در چربی مانند آ، د، ئی و کا، اگر به درستی نظارت نشود، می تواند منجر به سمیت شود. حتی ویتامین های محلول در آب مانند ب۶ یا ب۱۲ در صورت مصرف بیش از حد، می توانند عوارض جانبی ناخواسته ای مانند مشکلات عصبی یا عدم تعادل در سایر مواد مغذی ایجاد کنند."

ریسدورف نیز هشدار می دهد که دوزهای بسیار بالای ویتامین د (بیش از ۴۰۰۰ واحد بین المللی در روز) می تواند ما را در معرض خطر هایپرکلسمی (بالا رفتن کلسیم خون) قرار دهد که برای سلامت استخوان ها مضر است.

نکات کلیدی

نقش حیاتی ویتامین ها: ویتامین ها، به ویژه ویتامین‌های ب-کمپلکس، د و ث نقش جدایی ناپذیری در سلامت مغز و بهبود خلق و خوی ما ایفا می کنند.

اولویت با تغذیه طبیعی: اگرچه بهترین راه برای تامین نیازهای بدن مصرف مواد غذایی سالم است، اما در برخی موارد ممکن است استفاده از مکمل ها ضروری باشد.

مشورت با متخصص: توصیه می شود برای شناسایی و درمان هرگونه کمبود احتمالی، حتما با یک متخصص پزشکی مشورت کنید تا از مصرف خودسرانه پرهیز شود.

اخبار حوادث

حکم قصاص، حبس و جزای نقدی کلان برای متهمان جنایت با سم مار

گروه حوادث – حکم قصاص و حبس و صدها میلیون تومان جزای نقدی برای مردانی که با تزریق سم افعی مرتکب قتل شده‌اند، صادر شد.

دو سال قبل مردی میانسال برای گرفتن انتقام از برادرش فرزند او را با اجیر کردن آدمکش به قتل رساند. متهمان وقتی بازداشت شدند و جزییات وقتی لو رفت که پلیس به تماس‌های مشکوک عموی میانسال که با پدر مقتول اختلاف داشت مشکوک شد و پس از ردیابی متوجه شد او در قتل برادرزاده‌اش نقش داشته است و با اجیر کردن فردی که به او سم مار تزریق کند باعث قتل پسر جوان شده‌است.

جلسه اول و دوم این پرونده با دفاعیات چهار متهم در شعبه ۱۳ دادگاه کیفری برگزار شد و در جلسه سوم عموی مقتول به عنوان تسهیل گر قتل و طراح جنایت اتهامش را رد کرد و مدعی شد هیچ نقشی در ماجرای مرگ برادرزاده‌اش نداشته و در جریان عملکرد و نقشه سایر متهمان پرونده هم نبوده است. او همچنین گفته بیش از ۱۰۰ روز در بازداشت تحت فشار روانی بوده و بارها هم تأکید کرده که بی‌گناه است.

در جلسه سوم دادگاه قاضی از عموی مقتول پرسیده بود: اگر نقشی در قتل نداشتی و بی‌گناه بودی چرا روز قبل از حادثه ۲۶ بار با راکب موتورسیکلت که تزریق کننده سم به مقتول بود، تماس گرفته بودی؟

متهم هم در جواب گفته بود: آن روز برای انجام کاری می‌خواستم به محدوده خیابان شوش بروم و به خاطر ترافیک و شلوغی با او تماس گرفتم تا با موتورش مرا به آنجا ببرد.

اما در ادامه وقتی قاضی همین سؤال را از متهم اصلی پرسید او جواب داده بود: با من تماس گرفت تا هماهنگی‌های لازم را برای قتل برادرزاده‌اش انجام دهد. در ادامه قاضی از عموی مقتول پرسیده بود: طبق گزارش پلیس، یکی از متهمان با پاکتی که ۲ هزار دلار داخل آن بوده از دفتر شما خارج شده و آن را به متهم اصلی داده است.

عموی مقتول جواب داده بود: من پولی به کسی ندادم.

قاضی بار دیگر این سؤال را از گیرنده پاکت پول پرسیده و او جواب داده بود: من پول را از عموی مقتول گرفتم.

با پایان جلسه، قضات وارد شور شدند. پس از بررسی مستندات و مدارک موجود در پرونده اعلام کردند: از آنجا که انستیتو پاستور اعلام کرده که میزان سم وارد شده به بدن مقتول به اندازه‌ای نبوده که کشنده باشد پزشکی قانونی باید این موضوع را بررسی و اعلام کند. همچنین با توجه به اینکه روی بدن مقتول آثار کبودی و له شدگی وجود داشته و مهره گردن او شکسته آیا دلیل تامه مرگ تنها سم مار بوده یا موارد دیگری در مرگ متوفی دخیل بوده است. قضات همچنین اظهار کردند: همچنین مشخص شود که سم مار بعد از استخراج از بدن مار تا چه زمانی می‌تواند کشندگی داشته باشد.

بدین ترتیب برای رفع این نقایص، قضات شعبه ۱۳ دادگاه کیفری پرونده را برای بررسی دقیق به دادسرا و پزشکی قانونی ارسال کردند در نهایت متخصصان پزشکی قانونی ضمن تایید کشنده بودن سم گفتند که آثار جراحت و کبودی روی بدن مقتول می‌تواند ناشی از تزریق سم باشد چراکه این نوع یک سم کبودی و از بین بردن بخشی از نسج بدن را ایجاد می‌کند. بنابراین یکبار دیگر پرونده به دادگاه برگشت. در آخرین جلسه رسیدگی متهم یکبار دیگر اعلام بی‌گناهی کرد و گفت که سمی که تزریق کرده کشنده نبوده‌است و آثار بر جای مانده روی بدن مقتول نشان می‌دهد او درگیر شده‌است. سپس سایر متهمان از جمله عموی مقتول در جایگاه قرار گرفتند و آخرین دفاع خود را مطرح کردند. در ادامه وکیل اولیای دم در جایگاه قرار گرفت و گفت: بر اساس نظریه انستیتو پاستور و پزشکی قانونی سمی که تزریق شده سم ماری که متهم ردیف اول مدعی است نیست. این سم باعث شکستگی مهره و حتی کبودی روی بدن مقتول شده‌است. نفش عمو بسیار پررنگ است و امریت در قتل دارد و پولهایی که به حساب متهم ردیف اول ریخته شده نشان می‌دهد او متهمان را تطمیع کرده‌است.

در پایان قضات وارد شور شدند و متهم ردیف اول را به قصاص عمومی مقتول را به اتهام امریت در قتل به ۱۰ سال و یک ماه حبس و دو متهم دیگر را که یکی فلوتزن بود و دیگری در سالن زیبایی کار می‌کرد به پرداخت جزای نقدی محکوم کردند.

شوهرم من و بچه‌ها را رها کرد و رفت

گروه حوادث – شیوا زنی است که می‌گوید تلاشش را برای نجات زندگی مشترک کرده اما به نتیجه نرسیده است. او که می‌خواهد طلاق بگیرد، از زندگی مشترک می‌گوید.

*** تنها زندگی می‌کنی. از کی از همسرت جدا شدی؟**

من و همسرم ۷ سال است جدا هستیم. او مدتهاست که من را تنها گذاشته و رفته.

***بچه دارید؟**

بله ما یک دختر و یک پسر داریم.

***بچه‌ها کجا هستند؟**

آنها با من زندگی می‌کنند. ما ۱۸ سال قبل ازدواج کردیم و بچه‌دار شدیم. یک روز شوهرم گفت که دیگر نمی‌تواند مسوولیت زندگی را قبول کند و رفت. البته از قبل هم مشکلاتی داشت. چند بار هم دکتر اعصاب رفته و قرص گرفته بود اما نمی‌خورد.

***شما چه کردید؟**

فقط خدا می‌داند چقدر به من سخت گذشت. زنی تنها بودم. با کارگری در خانه‌های مردم شروع کردم. چندباری واسطه کردم کسانی دنبال شوهرم بروند اما نیامد. تنها و بی‌پول شدم. حتی همسایه‌ها کمکم می‌کردند تا بتوانم شکم بچه‌ها را سیر کنم. دو سال طول کشید تا توانستم کاری پیدا کنم

***الان شغلت چیست؟**

منشی یک درمانگاه بزرگ هستم. پول خوبی می‌گیرم و زندگی‌مان را اداره می‌کنم.

***چرا حالا می‌خواهی طلاق بگیری؟**

چون قصد دارم ازدواج کنم. بچه‌ها بزرگ شده‌اند. خواستگار خوب دارم.

***شوهرت را پیدا کردی؟** دیگر دنبالش نرفتم.

***بچه‌ها چه می‌گویند؟**

راضی هستند. خوشحال هم هستند. خواستگارم وضع مالی خوبی دارد. قرار است با هم زندگی کنیم ولی خانه الان خودم را در اجاره نگه می‌دارم و پس نمی‌دهم برای بچه‌ها تا اگر مشکلی داشتند سرگردان نشوند.

باجناق‌کشی با پنج گلوله!

گروه حوادث – تیراندازی مرگبار مردی که باجناقش را هدف گرفته بود، او را به عنوان متهم به قتل تحت تعقیب قرار داد.

صدای چند تیراندازی پشت سر هم در یکی از خیابان‌های شرق پایتخت سکوت محله را در هم شکست و رهگذران مرد میانسالی را دیدند که با ساکی که در دست داشت، به سرعت فرار می‌کرد. پس از آن ماموران پلیس ۱۱۰ در جریان قرار گرفتند و گروهی از ماموران نزدیک‌ترین کلانتری به محل اعزام شدند.

ماموران پلیس که متوجه شدند ماجرا منجر به قتل شده، گزارش تیراندازی مرگبار را به بازپرس تبریزی اعلام کردند و ساعتی بعد تیم بررسی صحنه جرم در محل حاضر شدند.

کارآگاهان در مقابل خانه‌ای در محدوده تهرانپارس با جسد مردی حدود ۶۰ ساله روبه‌رو شدند که با شلیک ۵ گلوله از کلت کمری به قتل رسیده بود. همسر مقتول که شاهد لحظه جنایت بود، در تحقیقات گفت: «خانه‌ای که شوهرم مقابل آن کشته شد، متعلق به خواهرم است. مدت‌ها بود شوهر خواهرم با همسرم بر سر مسائل مالی اختلاف شدید داشتند. آخرین بار او برای حل این مشکلات با همسرم تماس گرفت و از ما خواست با هم به خانه‌شان برویم تا در حضور من و خواهرم مسائل را رو در رو حل کنند.»

او ادامه داد: «روز حادثه به همراه همسرم راهی خانه خواهرم شدیم. به محض اینکه زنگ در را زدیم، شوهر خواهرم پشت در ظاهر شد و بدون هیچ مقدمه‌ای شروع به تیراندازی به همسرم کرد. او که از قبل ساکش را آماده کرده بود، به محض شلیک‌ها ساک را برداشت و از محل گریخت.»

این گفته‌های همسر مقتول در حالی است که تحقیقات هم نشان داد اختلاف مالی میان دو خانواده مدت‌ها ادامه داشته و باجناق مقتول، او را مسئول مشکلات مالی خود می‌دانست.

در حال حاضر به دستور بازپرس شعبه هشتم دادسرای ویژه قتل، تحقیقات برای دستگیری قاتل فراری ادامه دارد. کارآگاهان در حال ردیابی متهم با بررسی دوربین‌های مداربسته مسیر احتمالی فرار و استعلام حساب‌های مالی مرتبط هستند تا او را هرچه سریع‌تر شناسایی و بازداشت کنند.

این پرونده بار دیگر نشان می‌دهد که اختلافات مالی خانوادگی، اگر کنترل نشود، ممکن است به جنایتی هولناک و مرگبار تبدیل شود و زندگی خانواده‌هایی را برای همیشه نابود کند. به هر ترتیب پلیس از شهروندان درخواست می‌کند در صورت مشاهده مرد میانسال با که حدود ۵۵-۶۰ ساله، با ساک دستی و احتمالاً مسلح است فوراً با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ تماس بگیرند.

رفیق‌کشی به خاطر جرقه زغال

حوادث – جوان ۲۰ ساله ای که در دورهمی کنار زغال‌های آتشین، دوستش را با ضربه چاقو به قتل رسانده بود، در حالی صحنه رفیق کشی را در حضور قاضی ویژه قتل عمد مشهد تشریح کرد که مدعی بود فقط به خاطر «خشم آنی» دست به چاقو برده و این حادثه تلخ را رقم زده است.

متهم این پرونده جنایی که با دستورهای ویژه قاضی دکتر صادق صفری و پس از ۴ ماه رصدهای اطلاعاتی کارآگاهان پلیس آگاهی مشهد، در یکی از گلخانه های شهرستان محلات به چنگ قانون افتاده بود، پس از اعتراف به رفیق کشی در کنار زغال های آتشین موادافیونی، مقابل دوربین قوه قضایی قرار گرفت تا جزئیات و چگونگی این جنایت تلخ را باز گو کند.

«رضا-ل» پس از تفهیم اتهام ارتکاب قتل عمدی از سوی مقام قضایی و با تاکید براین که مواظب اظهارات خود باشد و حقیقت ماجرا را بیان کند، با ابراز پشیمانی از وقوع این جنایت گفت: باغی در بیابان های انتهای بولوار طبرسی شمالی بود که من و دوستانم برای دورهمی و استعمال موادمخدر به آن جامی رفتیم. آن شب هم (پنجم آبان) دوستانم آتش درست کرده بودند و هادی (مقتول) هم در حال باد زدن زغال ها بود تا خوب بسوزند! ولی در همین هنگام جرقه های زغال روی لباس های من پرید. من هم با اعتراض فریاد زدم، نکن! نکن!... اما همین موضوع موجب ناراحتی دوستم شد و او با مشت به سینه‌ام کوبید. من هم که دیگر دچار «خشم آنی» شده بودم، در یک لحظه چاقویی را که با آن سیم های استعمال موادمخدر را تمیز می کردیم از کنار شعله های آتش برداشتم و در حالی که با یکدیگر درگیر شده بودیم، ضربه‌ای به ناحیه گردنش زدم. دیگر دوستانم از کنار شعله های آتش بلند شدند و قصد داشتند ما را از هم جدا کنند که ناگهان «هادی» خون آلود نقش برزمین شد. خیلی ترسیدم! او دوست من بود و من ناخواسته رفیقم را مجروح کرده بودم. وحشت زده موتورسیکلت را روشن کردم تا او را به درمانگاه ببرم. حال خودم را نمی فهمیدم. فقط می خواستم «هادی» زودتر به درمانگاه برسد. زمانی که «هادی» را مقابل مرکز درمانی از موتورسیکلت پیاده کردم بازهم ترس و وحشت به سراغم آمد. می ترسیدم اتفاقی بیفتد و پلیس مرا دستگیر کند. این بود که از همان جا به زابل گریختم و بعد از مدتی سرگردانی بالاخره به شهرستان محلات رفتم و در آن جا کاری در یک گلخانه پیدا کردم تا این که کارآگاهان پلیس آگاهی مشهد به سراغم آمدند و مرا دستگیر کردند.

در آغاز بازسازی صحنه قتل، ابتدا سروان آرمین منفرد (افسر پرونده) به تشریح چگونگی دستگیری متهم و اعترافات وی در پلیس آگاهی پرداخت و در پایان نیز متهم مذکور در حالی با دستور قاضی دکتر صفری (قاضی شعبه ۲۵۵ دادسرای عمومی و انقلاب) روانه زندان شد که شعله خشم جنایت از «خشم آنی» زبانه کشید و صحنه دردناک رفیق کشی را رقم زد.

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