

درمان بی حوصلگی قبل از این که به افسردگی تبدیل شود

بخش اجتماعی– بی حوصلگی ممکن است برای هر کسی رخ دهد اما تکرار و تداوم آن می تواند مشکل ساز شود و تبدیل به افسردگی گردد. در این مقاله با ترنفدهای ساده هرچه سریعتر بی حوصلگی را درمان کنید.

علت بی حوصلگی می‌تواند به زندگی یکنواخت، تغذیه و خواب نامناسب، استرس، افسردگی، روابط اجتماعی نامطلوب، عدم فعالیت بدنی و یا نگرش منفی ما به زندگی بازگردد. گاهی بی‌حوصلگی به خاطر نداشتن انگیزه و گاهی هم ناشی از سرکوب عقب راندن تمایلات و علایق است که منجر به بی‌هدفی می‌شود. مشکل بی‌حوصلگی فقط ویژه افراد مجرد نیست و فکر نکنید اگر متاهل باشید بی‌حوصلگی در خانه‌تان را نمی‌زند. همچنین برخلاف باور عمومی، مردها بیش از خانم‌ها در معرض خطر ابتلا به بی حوصلگی قرار دارند.

برخی از علل بی‌حوصلگی قابل رفع هستند، ریشه برخی به خود ما باز می‌گردند و با برخی دیگر باید کنار بیاییم و به دنبال راهکارهایی باشیم که روحیه ما را بهبود ببخشد. اگر این مشکل به موقع برطرف نشود، می‌تواند به مساله مزمنی تبدیل شده و بعد از مدتی فرد را وارد فاز افسردگی کند. بنابراین اگر احساس بی‌حوصلگی سراپای وجودتان را گرفته، دست بجنبانید تا تبدیل به افسردگی نشود.

ورزش کنید

ورزش کردن هم به سلامت جسم شما و هم به سلامت روانتان کمک شایانی می‌کند. ورزش موجب ترشح هورمون‌های شادی‌آور در بدن می‌شود و شما را از کسالت و بی‌حوصلگی دور می‌کند. حتی از یک فرصت اندک نیز استفاده کنید و خود را از یک نرمش ساده، پیاپدروی کوتاه یا ودین مختصر محروم نکنید.

خواب مناسب داشته باشید

دانشمندان بین دیر خوابیدن و بی حوصلگی روابط محکمی یافته‌اند. سعی کنید شب‌ها زود بخوابید و البته خواب کافی داشته باشید. ساعات اولیه خواب شبانه تاثیر بسزایی در آرام کردن و ترمیم اعصاب خسته و سرچال کردن بدن دارد. اگر دچار بی‌خوابی هستید برای درمان بی‌حوصلگی خود ابتدا به درمان بی خوابی خود بپردازید.

گریه کنید

اصطلاح مرد که گریه نمی‌کند را فراموش کنید. مرد و زن ندارد؛ احساساتتان را در قلبتان نگه ندارید. این احساسات ناخوشایند اول حال و حوصله‌تان را می‌برند، بعد به تدریج می‌توانند زمینه بروز اختلال‌های جسمی و روانی شوند. اگر غمگین هستید و احساس می‌کنید باید گریه کنید، پس گریه کنید و بعد از آن احساس بهتری خواهید داشت.

به ذهن‌تان مرخصی بدهید

برای مدت کوتاهی هم که شده بین خودتان و مشکلات فاصله بیندازید. به ذهن‌تان مرخصی دهید و به یک مسافرت ذهنی بروید.

سفر کنید یا به دامن طبیعت بروید

مسافرت یا حتی یک گردش کوتاه می‌تواند از آدمی بی‌حوصله یک آدم شاد و پرنشاط بسازد. سپردن خود به دامن طبیعت همراه با فعالیت بدنی سبک و نرم، بسیار به درمان بی حوصلگی شما کمک می‌کند.

زمانی را صرف علاقمندی‌های خود کنید

برای علایق خود وقت بیشتری صرف کنید و با اینکار احساس آرامش و شادی به شما دست خواهد داد.

کنجکاو باشید

هر روز یک چیز جدید یاد بگیرید و به علم خود بیفزایید. نسبت به پیرامون خون بی‌تفاوت نباشید و حس کنجکاوِی خود را بر انگیزید.

به خودتان برسید

از خودتان غفلت نکنید و به خودتان برسید. به آرایشگاه بروید، لباس‌های متنوع بپوشید و سعی کنید کمی در خود با طرز لباس پوشیدن یا مدل مو تفاوت ایجاد کنید.

خیال پردازی کنید

خیال پردازی بیش از حد سبب دور افتادن شما از واقعیتها و حقایق می‌گردد اما از تخیل خود می‌توانید در رفع بی حوصلگی کمک بگیرید. خیال پردازی کنید و به آرزوهای خود دست یابید. کسانی که به هر دلیل وزنشان زیاد می‌شود، حتی اگر هنوز چاق نشده باشند، به علاقمی بی‌حالی و بی‌حوصلگی دچار می‌شوند. به عبارتی، اگر یک مرد با قامت متوسط و وزن ۷۶ کیلوگرم طی سه ماه به دلیل تغییر شرایط زندگی و افزایش خوراک به ۸۰ کیلوگرم برسد، به این علامت دچار می‌شود.

کم‌کاری تیروئید، یکی از علل بی‌حالی و کاهش انرژی است ولی کم‌خونی و افسردگی، شایع‌تر از کم‌کاری تیروئید است و اول باید بیماری‌هایی مثل اینها را در نظر داشت.

کم‌خونی به معنای کم شدن حجم یا تعداد گلبول‌های قرمز یا غلظت رنگدانه‌های هموگلوبین در این گلبول‌هاست. علامت اصلی کم‌خونی ضعف، بی‌حالی و گاهی بی‌حوصلگی است. درباره کم‌خونی آنچه اهمیت دارد، این است که ابتدا باید علت بیماری کم‌خونی را تشخیص دهیم و بعد برای درمان اقدام کنیم. در سال‌های اخیر، تبلیغات روزافزون شرکت‌های دارویی برای جلب مشتری، این اشتباه را ایجاد کرده که همه موارد کم‌خونی، دچار کمبود آهن هستند و متأسفانه بسیاری از بیماران دچار کم‌خونی، بدون این که نوع کم‌خونی و وجود کمبود آهن در آنان اثبات شود، به مصرف آهن روی می‌آورند. روش استاندارد این است که با یک آزمایش ساده ابتدا میزان آهن خون بررسی شود و اگر کمبود آهن مشخص شد، درمان مقتضی صورت گیرد و در صورتی که ذخایر آهن کافی بود، دلایل دیگر کم‌خونی بررسی شود. بیماران دچار افسردگی گوشه‌گیر می‌شوند، انرژی کافی برای کارهایشان ندارند، ناامید هستند و خواب و خوراکشان به هم می‌خورد. در بیشتر موارد بیمار افسرده از عهده کارهایی که قبلا بخوبی انجام می‌داده است، بر نمی‌آید. اگرچه درمان افسردگی سخت است، ولی افسردگی قابل علاج است. بیشتر مواقع، خود بیمار یا اطرافیان از وجود این بیماری باخبر نیستند یا از پذیرش آن متناع می‌کنند. در این شرایط، ترک‌تحصیل و کار یا طلاق می‌تواند سیر بیماری را بسیار وخیم و درمان را بیش از پیش مشکل کند. درباره این بیماری باید توجه داشت، بیمار علاوه بر کاهش انرژی و توان دچار احساس ناامیدی و احساس گناه بی‌دلیل است و در بیشتر موارد نمی‌تواند خواب مناسب داشته باشد. فکر مرگ نیز از علائم بسیار بد در این بیماری است. افکار مربوط به مردن در ذهن این بیماران مرتب در گردش است. چگونگه خواهم مرد؟ بعد از مرگم چه بر سر اطرافیان می‌آید؟

{اجتماعی}

کلاهبرداری در پوشش ضمانت نامه‌های مجعول برای دریافت وام بانکی

بخش اجتماعی– رئیس پایگاه پنجم پلیس آگاهی تهران بزرگ، از دستگیری سه کلاهبردار در پوشش ارائه ضمانت نامه بانکی جهت دریافت وام خیر داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ رئیس پایگاه پنجم پلیس آگاهی تهران

بزرگ، از دستگیری سه کلاهبردار در پوشش ارائه ضمانت نامه بانکی جهت دریافت وام خیر داد که با سوء استفاده از عدم طرح شکایت مالباختگان در مراجع قضایی و انتظامی موفق به کسب نامشروع بیش از یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان شده بودند. سرهنگ محسن معظمی در توضیح این خبر عنوان داشت: در پی وصول اخبار و اطلاعات مبنی بر فعالیت یک زن و شوهر جوان (متولد ۱۳۶۲) در محدوده مهرآباد جنوبی در خصوص «ارائه ضمانت نامه‌های مجعول برای دریافت وام بانکی»، موضوع جهت رسیدگی در دستور کار تیم مبارزه با جعل و کلاهبرداری پایگاه پنجم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

تحقیقات کارآگاهان در خصوص نوحوی فعالیت این زن و شوهر نشان داد که آن‌ها از طریق انتشار آگهی در یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار و همچنین «سایت دیوار» نسبت به انتشار آگهی با موضوع «تهیه ضمانت نامه معتبر جهت دریافت وام بانکی از طریق شرکت‌های معتبر « اقدام کردند که در ادامه کارآگاهان پایگاه پنجم پلیس آگاهی با شناسایی دو شرکت به نام‌های «گیتی فراز» و «تعاونی سازه گستر» و بررسی از طریق سازمان ثبت شرکت‌ها اطمینان پیدا کردند که اساسا هیچگونه شرکی با این مشخصات ثبت نشده است.

تحقیقات نامحسوس پلیسی همچنان در دستور کار کارآگاهان قرار داشت و مشخص شد این زن و شوهر

با یک دستگاه پژو پارس سفید رنگ به شماره انتظامی مشخص به یک اژانس کرایه اتومبیل در منطقه مهرآباد جنوبی تردد داشته و از طریق تعدادی مشخص از رانندگان اژانس و با پرداخت کرایه‌ای بیشتر به آن‌ها (به جهت همکاری رانندگان) نسبت به ارسال اسناد و مدارک مجعول و نهایتا دریافت پول از افراد متقاضی دریافت وام اقدام می‌کنند که این محل (اژانس) شناسایی و تحت مراقبت کارآگاهان قرار گرفت.

رئیس پایگاه پنجم پلیس آگاهی تهران بزرگ با اعلام خبر دستگیری سه متهم در این پرونده گفت: سرانجام ۳۱ تیرماه متهمین در زمان مراجعه

به اژانس جهت تحویل گرفتن پاکت‌های حاوی پول دریافتی از رانندگان اژانس کرایه اتومبیل دستگیر؛ در بازرسی از مخفیگاه آن‌ها در منطقه مهرآباد جنوبی اسناد و مدارک مجعول از جمله فیش‌های حقوقی و احکام کارگزینی صادر شده به نام شرکت‌های گیتی فراز و تعاونی سازه گستر به



همراه امهار ساخته شده به نام این دو شرکت کشف شد.

متهمین در همان اعترافات اولیه صراحتا به فعالیت مجرمانه‌ی خود در خصوص انتشار آگهی کذب در روزنامه‌های کثیرالانتشار و همچنین سایت دیوار اعتراف و سرکرده گروه ویرنامه ریز اصلی تمامی این اقدامات را شخص دیگری معرفی کردند که این شخص نیز در مخفیگاهش در شهرک قدس (شهرک غرب) شناسایی و دستگیر شد؛ همچنین برابر هماهنگی با مقام قضایی از ادامه‌ی فعالیت اژانس اتومبیل کرایه شناسایی شده در منطقه مهرآباد جنوبی جلوگیری شد. متهمین در اعترافات تکمیلی، در

گروگانگیری توسط شریک و پلیس های قلابی

بهباد بود. از حرف‌هایش فهمیدم که به خاطر حسادت و ناراحتی از پیشرفت کاری و مالی من این چهار مرد را اجیر کرده تا پول هایم را بالا بکشد و مرا از سر راهش بردارد. بهزاد پس از ساعتی به همراه دو نفر از همدستانش خانام را ترک کرد اما دو مرد دیگر در خانه‌ام ماندند.

شهرام- شاکلی جوان- گفت: ساعت ۵ صبح بود که آن دو مرد به خواب رفتند. چون دستبند از دستم بزرگتر بود موفق شدم دستانم را رها کنم و بدون آنکه مردان مسلح باخبر شوند فرار کردم. فوراً خودم را به کوچه رساندم و دو مأمور شهرداری را دیدم که در حال تمیز کردن خیابان هستند. از آنها کمک خواستم و با کمک آنها با پلیس تماس گرفتم.بدین ترتیب مأموران پلیس بلافاصله وارد عمل شدند اما با ورود به آپارتمان مشخص شد که مردان تبهکار که از فرار گروگان خود باخبر شده بودند، بلافاصله محل را ترک کرده‌اند.

دستگیری ۴ مرد تبهکار

با شکایت پسر جوان، پرونده‌ای در شعبه نهم دادرسای امور جنایی تهران تشکیل شد و به دستور بازپرس سپهرای، کارآگاهان مبارزه با جرایم جنایی

اعتراف مرد افغانی:

به او گفتم یا با من ازدواج کن، یا ۲۸میلیونم را پس بده یا می کشمت

به این ترتیب فرضیه جنایت از سوی محمد قوت گرفت و او یک هفته بعد در حالی که قصد خروج از کشور را داشت بازداشت شد. مرد جوان به قتل اعتراف کرد و در تشریح جزئیات ماجرا گفت: حدود ۸ ماه قبل با ترگس در خیابان آشنا شدم. من به او گفتمم افغان هستم و در ساختمان نیمه ساز کار می‌کنم. او هم قبول کرد تا با هم رابطه دوستانه داشته باشیم. ترگس در مدت این ۸ ماه حدود ۲۸ میلیون تومان به بهانه‌های مختلف از من پول گرفت. ما با هم قرار ازدواج گذاشته بودیم و قرار بود به زودی به خواستگاری اش بروم اما یکباره از ازدواج یا من منصرف شد. ترگس می‌گفت خودش کار مناسبی پیدا کرده و ماهانه دو میلیون تومان حقوق دارد. به همین خاطر دلیلی برای ازدواج با من ندارد. او می‌خواست رابطه دوستانه اش را با من به هم بزند.

این مرد ادامه داد: من بارها از او خواستم اجازه دهد به خواستگاری اش بروم

سناریو عجیب برای آتش‌سوزی مرکز نگهداری دختران آسیب دیده

معرض آسیب حضور دارند، امکان وقوع چنین اتفاقاتی وجود دارد و علت وقوع حادثه توسط عوامل نظارت بهزیستی در دست بررسی قرار دارد.

مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی اضافه کرد: مرکز مداخله در بحران فوق یک مرکز دولتی است و توسط بخش دولتی مدیریت می‌شود و از دختران فراری و خشونت دیده نگهداری می‌کند.

پوریوسف تصریح کرد: به گفته تیم پزشکی معالج دختران آسیب دیده مرکز مداخله در بحران شهر مشهد، در میان دخترانی که شب گذشته در این مرکز دچار سوختگی شده‌اند، سوختگی درجه ۳ و عمیق مشاهده نمی‌شود. وی یادآور شد: همه دختران مرکز مداخله در بحران مشهد برای اطمینان خاطر به بیمارستان منتقل شده و هیچ یک از آن‌ها فوت نکرده است و تنها ۸ نفر از آنان بستری شده‌اند.

مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی خاطر‌نشان کرد: چند مورد به عنوان پیش فرض علت وقوع آتش سوزی مطرح است و یکی از پیش فرض‌ها این است که خود دختران فراری حاضر در مرکز مداخله در بحران، عامل وقوع آتش سوزی باشند اما صحت این موضوع نیز در دست بررسی است و کلانتری و مسئولان مربوطه در حال پیگیری مسئله و مشخص شدن علت دقیق آن هستند.

کلاهبرداری در پوشش ضمانت نامه‌های مجعول برای دریافت وام بانکی

خصوص شیوه و شگرد کلاهبرداری از صدها نفر عنوان داشتند: زمانیکه افراد به شماره‌های داخل آگهی تماس می‌گرفتند، از آن‌ها می‌خواستیم تا در مرحله اول و جهت ثبت نام اولیه، مبلغ ۵۰ هزار تومان به حساب‌های مختلف بانکی متعلق به «محسن» (سرکرده گروه) پول واریز نمایند؛ در ادامه تصاویر مدارک (فیش بانکی و احکام کارگزینی) را از طریق تلگرام برای آن‌ها ارسال کرده و عنوان می‌کردیم که برای حضور ضامن در بانک جهت انجام ضمانت می‌بایست مبلغ ۲۵۰ هزار تومان دیگر پرداخت نمایند؛ زمانیکه این مبلغ نیز پرداخت می‌شد، دیگر پاس‌خگوی تماس‌های تلفنی افراد نمی‌شدیم؛ نشانی شرکت‌ها نیز اساسا وجود خارجی نداشت، چون شرکتی وجود نداشت که آدرس داشته باشد.

سرهنگ محسن معظمی با اعلام ارزش یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومانی این پرونده نیز گفت: کارآگاهان پایگاه پنجم پلیس آگاهی تهران بزرگ در بررسی اسناد و مدارک بدست آمده از مخفیگاه متهمین موفق به شناسایی تعداد قابل توجهی از مالباختگان شدند که نسبت به واریز پول به حساب متهمین اقدام کرده، اما به واسطه مبلغ پائین پول واریز شده به حساب متهمین هیچگونه طرح شکایتی در هیچ مرجع قضایی و انتظامی نداشته و همین موضوع زمینه اصلی ادامه فعالیت متهمین و کلاهبرداری یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومانی از سوی آن‌ها بوده است.

سرهنگ کارآگاه محسن معظمی، رئیس پایگاه پنجم پلیس آگاهی تهران بزرگ، گفت: با توجه به اعترافات صریح متهمین به کلاهبرداری از

تعداد زیادی از مالباختگان و به منظور شناسایی دیگر جرایم ارتكابی ویژه مالباختگان در این پرونده، هماهنگی لازم با بازپرس شعبه چهارم دادرسای ناحیه ۱۰ تهران انجام و متهمین با قرار قانونی در اختیار پایگاه پنجم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفتند؛ لذا از کلیه شکات و مالباختگانی که بدین شیوه و شگرد و در پوشش دو شرکت «گیتی فراز» و «تعاونی سازه پایدار» مورد کلاهبرداری قرار گرفتند دعوت می‌شود تا جهت طرح و پیگیری شکایات خود به نشانی پایگاه پنجم پلیس آگاهی تهران بزرگ در خیابان آزادی – خیابان زنجان شمالی مراجعه کنند.

برای دستگیری متهمان وارد عمل شدند.

با توجه به سرنخ‌هایی که شاکلی جوان در اختیار تیم تحقیق قرار داده بود، چهار مرد جوان که خود را مأمور پلیس امنیت معرفی کرده بودند، دستگیر شدند. یکی از متهمان در تحقیقات گفت: چند وقت قبل، بهزاد به سراغم آمد و گفت که شهرام از او کلاهبرداری کرده است و از من خواست کمکش کنم تا پولش را بگیرد. بهزاد به من وعده داد که اگر بدهی میلیاردی‌اش را از شهرام پس بگیرم مرا در پروژه ساخت وسازی که در دست انجام دارد سهیم می‌کند. پیشنهاد خوبی بود اما چون نمی‌توانستم این کار را به تنهایی انجام دهم موضوع را با چند نفر از دوستانم در میان گذاشتم. آنها هم به خاطر رفاقتی که با من و بهزاد داشتند با من همراه شدند. طبق نقشه به عنوان مأمور پلیس امنیت وارد خانه پسر جوان شدیم. قصدمان آزار و اذیت او نبود فقط می‌خواستیم پولی را که بهزاد گفته بود از او پس بگیرم.

با اعترافات چهار متهم جوان آنها با قرار بازداشت موقت روانه اداره آگاهی شده

و تحقیقات برای دستگیری سردسته متواری این باند ادامه دارد.

<div><div></div></div>
<p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک سنگر هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</p> <p>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</p> <p>برابر رای شماره ۱۸۰۰۰۸۵۹-۱۸۰۱۸۰۰۳۱۸۰۱۳۹۷۶-۹۷/۰۲/۳۱ – هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سنگر تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای محمدرضا جلالی موشنگانی فرزند علی اکبر به شناسنامه ۲۳۱ صادره از رشت در شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مشتمل بر اعیان احداثی به مساحت ۶۲۷/۲۰ مترمربع مجزی شده از پلاک شماره ۱ فرعی از سنگ ۲۷ اصلی واقع در قریه گلسرک بخش ۱۲ گیلان، که برای آن شماره ۱۷۲ فرعی درنظر گرفته شده، خریداری از مالکیت رسمی علی اکبر جلالی موشنگاهی از نسق زارعانه شماره ۵۸۴-۵۲/۱۰۲۳/۵۲۱ حرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.</p>
<p>۱۹۸۸ ر م الف ث</p> <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۰۴/۳۰</p> <p>تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۰۵/۱۴</p> <p>سید روشن آقازاده – رییس ثبت اسناد و املاک سنگر</p>