

عمیق بخوابید تا آلزایمر نگیرید

بخش اجتماعی – یافته‌های جدید محققان حاکی از آن است که خواب عمیق می‌تواند عملکردهای مغزی ناشی از بیماری آلزایمر را بهبود ببخشد.

جام جم نوشت: «هفته‌ای نیست که در خبرها نشوینم فلان بازیگر مشهور یا فلان نویسنده یا ورزشکار محبوب و … دچار آلزایمر شده است. بیماری‌ای که گاهی چنان پیش می‌رود که فرد نه‌تنها حافظه بلندمدت و کوتاه‌مدت که گاهی حتی دیگر خودش را هم نمی‌شناسد. آلزایمر به عنوان یک اختلال مغزی، قدرت تفکر، حافظه، تکلم و توانایی انجام فعالیت‌های روزانه را از مبتلایانش می‌گیرد. با از بین رفتن بخشی از بافت مغز در این بیماری، توانایی‌های ذهنی بیمار دچار مشکل شده و چرخه خواب و بیداری‌اش هم مختل می‌شود که نتیجه آن بروز مشکلات خواب، شب‌گردی و آشفتگی است. اکنون در دنیا، قریب به ۵۰ میلیون نفر با بیماری آلزایمر و انواع اختلالات زوال عقل زندگی می‌کنند. محققان پیش‌بینی می‌کنند این آمار تا سال ۱۴۲۹ شمسی / ۲۰۵۰ میلادی از مرز ۱۵۲ میلیون نفر نیز فراتر رود. در این بین راهکارهایی برای کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر هم وجود دارد که از جمله آنها خواب عمیق است. بسیاری از مبتلایان به آلزایمر در طول بیماری خود تغییرات خواب را تجربه می‌کنند. علت بروز این تغییرات هنوز به‌درستی مشخص نشده اما آن چه واضح است، این که با ایجاد تغییر در حافظه و رفتار بر اثر آلزایمر، تغییرات خواب هم رخ می‌دهد. معمولا بسیاری از سالمندانی که مبتلا به آلزایمر نیستند، در این دوران تغییراتی را در الگوی خواب خود احساس می‌کنند. اما این اختلالات در بیماری آلزایمر با شدت بیشتری احساس می‌شود. شواهدی وجود ندارد که نشان دهد تغییرات خواب در مراحل پایانی بیماری بیشتر دیده می‌شود. اما برخی تحقیقات نشانه‌هایی از اختلال خواب را در مراحل اولیه آلزایمر نیز عنوان کرده است: سخت به خواب رفتن؛ بسیاری از افراد مبتلا به آلزایمر بیشتر شب‌ها دچار اختلال خواب می‌شوند. مطالعه روی امواج مغز حاکی از کاهش مدت مرحله رویا در خواب می‌شود. افرادی که نمی‌توانند بخوابند، ممکن است دچار شب‌گردی شده و به‌راحتی نمی‌توانند بخوابند و به‌عبارتی، الگوی خواب آنها بر هم می‌ریزد.

تغییر در خواب عصرگاهی: افراد مبتلا به آلزایمر معمولا در طول روز مدام احساس خواب‌آلودگی می‌کنند و شب‌ها قادر به خوابیدن نیستند. این افراد معمولا اواخر غروب و اوایل صبح احساس بی‌قراری می‌کنند. متخصصان تخمین می‌زنند افراد در مراحل پایانی آلزایمر حدود ۴۰ درصد از زمان شب را بیدارند و بیشتر در طول روز به‌خواب می‌روند. در موارد شدید، الگوی خواب شبانه و بیداری روزانه در آنها برعکس می‌شود.

وقفه‌های تنفسی: یکی از اختلالاتی که آلزایمر در مبتلایان ایجاد می‌کند، بروز آپنه خواب یا وقفه‌های تنفسی هنگام خواب است که در واقع در آن، الگوی تنفس غیر عادی شده و فرد بارها در طول شب دچار وقفه تنفسی می‌شود. ایجاد چنین اختلالی به‌شدت کیفیت خواب را در بیماران پایین می‌آورد و خستگی و خواب‌آلودگی شدیدی را در طول روز ایجاد می‌کند.

درمان‌های غیردارویی برای تغییرات خواب

معمولا برای تغییراتی که در الگوی خواب مبتلایان به آلزایمر رخ می‌دهد، هیچ روش درمان دارویی و غیر دارویی وجود ندارد و بیشتر متخصصان همواره، استفاده از اقدامات غیر دارویی را در کنترل اختلالات خواب توصیه می‌کنند. مطالعات صورت‌گرفته نشان می‌دهد داروهایی که برای خواب مورد استفاده قرار می‌گیرد، معمولا تأثیری در بهبود کیفیت خواب در سالمندان ندارد و برعکس، ممکن است خطر افتادن و سقوط را در آنها افزایش دهد. هدف درمان‌های غیر دارویی در این گروه از بیماران، بهبود خواب و کاهش چرت‌زدن‌ها در طول روز است. البته معمولا درمان‌های غیر دارویی به دلیل بروز عوارض جانبی داروها، در اولویت قرار دارند تا بتوانند شرایط خواب بهتری را برای مبتلایان به آلزایمر فراهم کنند.

برای انجام اقدامات غیر دارویی برای بهبود کیفیت خواب در مبتلایان به آلزایمر بهتر است افراد در ساعت مشخصی وعده‌های غذایی را میل کنند و شب‌ها در ساعت‌های تعیین‌شده‌ای بخوابند و صبح‌ها بیدار شوند. این گروه از افراد بهتر است صبح‌ها با نور صبحگاهی از خواب بیدار شوند؛ به طوری که اگر پنجره اتاق خواب با پرده پوشیده شده، حتما صبح‌های زود پرده را کنار بزنید تا آنها با نور خورشید بیدار شوند. تا حد امکان تشویق‌شان کنید که روزانه ورزش کنند و فعالیت بدنی داشته باشند. اما به خاطر داشته باشید که فعالیت بدنی را تا چهار ساعت پیش از خواب انجام دهید و بعد از آن دیگر ورزش نکنید. از مصرف مشروبات الکلی، کافئین و نیکوتین که موادی محرک هستند، خودداری کنید. سعی کنید دردهای آنها را به شکلی آرام کنید. حتما درجه حرارت اتاق خواب آنها متعادل و راحت باشد. موقع خواب از چراغ خواب برای اتاقشان استفاده کنید. اگر فرد به خاطر اختلال خواب در طول شب بیدار است، از او بخواهید حتی در حالت بیداری هم در رختخوابش باقی بماند و برای خوابیدن فقط از اتاق خواب و رختخوابش استفاده کرده و سعی نکند جای دیگری را جایگزین کند. تلاش کنید وقتی بی‌خواب می‌شوند سراغ تماشای تلویزیون یا کار با گوشی نزنند.

درمان با روش‌های دارویی

اگر اقدامات غیر دارویی برای مقابله با تغییرات الگوی خواب در مبتلایان به آلزایمر مؤثر نبوده و با رفتارهای محل شبانه همراه باشد، پزشک ناگزیر از استفاده از دارو برای کنترل این شرایط می‌شود. برای کسانی که نیاز به مصرف دارو دارند، متخصصان دارودرمانی را با دوز خیلی پایین شروع می‌کنند و آهسته جلو می‌روند. البته در این میان، پزشکان باید مراقب عوارض جانبی‌ای باشند که ممکن است سالمندان مبتلا به اختلال مغزی را که با اختلالات شناختی هم مواجه هستند، درگیر کند. مصرف این داروها، خطر افتادن و شکستگی، احساس گیجی و کاهش توانایی در مراقبت از خود را در آنها کاهش می‌دهد. مصرف این قبیل داروها بلافاصله پس از بهبود کیفیت الگوی خواب در آنها متوقف می‌شود. معمولا پزشک طبق رفتارهایی که با تغییرات الگوی خواب همراه است، داروهایی را تجویز می‌کند. در این بین، تجویز داروهای ضد‌روان‌پریشی باید با احتیاط صورت گیرد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد این داروها با افزایش خطر سکنه و مرگ در سالمندان مبتلا به آلزایمر مرتبط است.

{اجتماعی}

انکار قتل همسر و فرزند در دادگاه

هر چه تا امروز اعتراف کرده ام دروغ است!

ما بالا گرفت. همسرم موضوع را با خانواده خودش و خانواده من مطرح کرد و من تحت فشار خانواده قرار گرفتم. اختلاف ما زیاد بود. با اینکه گفتم به خاطر اختلافی که با همسرم دارم نمی‌خواهم بچه‌دار شوم اما فشار اطرفیان باعث شد من تسلیم شوم. البته زمانی که همسرم باردار شده بود، من خیر



نداشتم و بعد از مدتی باخبر شدم. با توجه به اینکه مادر زن مقتول به‌عنوان تنها ولی دم گفته بود شکایتی ندارد، متهم با قرار وثیقه در مرحله دادرسا آزاد شد اما زمانی‌که کیفرخواست علیه او صادر و پرونده برای رسیدگی به دادگاه ارسال شد، متهم فرار کرد. او سه سال فراری بود تا اینکه خودش را تسلیم مأموران کرد. او گفت: عذاب‌وجدان باعث شد خودم را تسلیم کنم و از کاری که کردم پشیمان هستم.متهم گفت: بعد از به‌دنیاآمدن بچه رابطه

ما سردتر و اختلافات شدیدتر شد. روز حادثه به‌شدت از دست همسرم عصبانی بودم و تصمیم گرفتم همه‌چیز را تمام کنم و راحت شوم. به خیابان ناصرخسرو رفتم و قرص خواب خریدم. آن روز من و همسرم در خانه تنها بودیم. قرص‌ها را در دمنوشی که همسرم هر روز عصر می‌خورد ریختم و به

سال بیست و چهارم/ شماره ۵۵۸۰

او دادم. وقتی ژاله بیهوش شد کیسه را روی صورت فرزندم کشیدم تا چهره او را نبینم. سپس با دست‌هایم او را خفه کردم. بعد از آن کیسه را روی صورت همسرم کشیدم و او را هم کشتم.
با اعترافات هولناک متهم مادرزنش اعلام کرد جزئیات قتل را نمی‌دانسته و حالا که دامادش تا این حد خشن دخترش را کشته خواستار مجازات اوست. او گفت من شکایت دارم و درخواست قصاص دارم. برای دخترم درخواست قصاص و برای نوهام درخواست دیه دارم.به‌این‌ترتیب پرونده در دادگاه کیفری استان تهران مورد بررسی قرار گرفت. در ابتدای جلسه رسیدگی کیفرخواست علیه متهم خوانده شد. سپس مادر مقتول به‌عنوان تنها ولی دم در جایگاه قرار گرفت و گفت: من درخواست قصاص دارم. اشتباه کردم و فکر می‌کردم دامادم آدم خوبی است. حاضر به گذشت نیستم و درخواست قصاص برای دخترم و دیه برای نوهام دارم.سپس متهم در جایگاه قرار گرفت و گفت: هرچه اعتراف کردم، دروغ بود. من زخم را نکشتم و به همین خاطر هم خودم را تسلیم کردم. من و همسرم زندگی خوبی داشتیم و با هم اختلافی نداشتیم. آن روز در اداره پلیس تحت فشارهای بازجویی مجبور شدم به قتل اعتراف کنم.من بی‌گناهم و به خاطر این حادثه شرایط روحی خوبی ندارم. من همسرم را دوست داشتم و با اینکه بچه نمی‌خواستم، وقتی بچه به دنیا آمد خیلی به او وابسته شدم و زندگی ما شیرین‌تر شد.من انگیزه‌ای برای قتل فرزند و همسرم نداشتم و اعترافات قبلی‌ام دروغ است. در این هنگام قاضی از متهم خواست توضیح دهد اگر بی‌گناه است، چرا فرار کرده و چرا بعد از دستگیری به قتل اعتراف کرده و اعترافات او با واقعیت هم‌خوانی داشته است.متهم گفت: من اتهام را قبول ندارم، چون آنچه را به من گفتند، تکرار کردم. من در اداره پلیس تحت فشار بودم این فشارها باعث شد قتل را گردن بگیرم درحالی‌که هیچ دلیلی برای قتل نداشتم و زن و زندگی‌ام را دوست داشتم. چون کیفرخواست قتل عمدی برایم صادر شده بود، فرار کردم اما اشتباه کردم، افسردگی به دلیل ازدست‌دادن فرزند و همسرم باعث شد تصمیم اشتباه بگیرم.منهم در آخرین دفاع گفت: من قتل را قبول ندارم و اتهام را هم قبول ندارم و درخواست برائت دارم. من به خاطر ضربه روحی‌ای که خورده‌ام، وضعیت بدی دارم. هیئت قضات با پایان جلسه دادگاه برای تصمیم‌گیری در این زمینه وارد شور شدند.

زورگیری با خنجر جاهلی!

◆ ازدواج کرده‌ای؟

بله! ۹ ماه قبل با دختری از بستگانم نامزد شدم و مراسم عقدکنان ما برگزار شد.

◆ علت این همه خالکوبی های زیاد در نقاط مختلف بدن چیست؟
هیچی! فقط عشق جاهلی!

◆ اگر زمان به عقب بازگردد چه می کنی؟

سعی می کنم توبه کنم و به زندگی و آینده ام ببیندیشم.

به گزارش خراسان، تحقیقات گسترده افسران ورزیده تجسس کلانتری شقای مشهد با فرماندهی سرگرد امارلو (رئیس کلانتری) در حالی برای دستگیری دیگر اعضای این باند مخوف با صدور دستورات ویژه قاضی سیدجواد حسینی ادامه دارد که بررسی های پلیس نشان داد اعضای این باند موتورسوار با تهدید به مرگ عابران و به ویژه بانوان پیاده، از آنان در مناطق مختلف شهر زورگیری می کردند. برخی از تصاویر سرقت های آنان در دوربین های مداربسته بیانگر اقدامات هولناک این باند مخوف هنگام ارتکاب جرم است. بررسی ماموران تجسس برای شناسایی شاکیان و مال باختگان دیگر درحالی همچنان ادامه دارد که متهم مذکور با دستور قضایی روانه زندان شده است.

تاریخ انتشار آگهی: ۹۹/۷/۱۵

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده (نوبت دوم)

جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن مهر منحله کارمندی ۳ رشت راس ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۷/۲۸ در محل دفتر تعاونی کارمندی ۳ به آدرس رشت خیابان انقلاب اسلامی جنوبی خیابان ۶۶ کوچه مهر ۷۲ بلوک M ۴۲۲ ط ۴ واحد ۱۶ تشکیل می‌گردد.

لذا از کلیه اعضاء دعوت می‌شود با در دست داشتن کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور به‌هم رسانید و یا وکیل / نماینده خود را کتبا معرفی نمایید.

* ضمنا به‌اطلاع می‌رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین‌نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء وکالتی هرعضو حداکثر ۳ رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود. و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی، می‌بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۷/۲۰ در محل دفتر تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه:

– گزارش مدیر هیات تصفیه

– طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۳۹۷/۱۲/۲۹ و ۹۸/۱۲/۲۹

–ارایه گزارش رییس هیات تصفیه

–انتخاب اعضاء هیات تصفیه

– تعیین خطمشی آینده شرکت تعاونی.

– تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت.

– اخراج اعضایی که کارت قسط نگرفته‌اند و اقامه شکایت در اتاق تعاون برای اعضایی که قدرالسهم خود را واریز نکرده‌اند.

* داوطلبان تصدی سمت‌های هیات تصفیه به‌موجب ماده (۲) دستورالعمل موظفند حداکثر ظرف یک هفته از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر تعاونی نمایند.

هیات تصفیه تعاونی منحله کارمندی ۳

رضا علی اصغری تبریزی
سیدرضا قنبرزاده کلوانی

وکالت‌نامه / نمایندگی

بدین‌وسیله اینجانب عضو شرکت تعاونی به آقای/خانمعضو/ غیرعضو شرکت تعاونی وکالت/ نمایندگی می‌دهم تا به جای اینجانب در جلسه مجمع عمومی عادی مورخ /...../..... اعمال رای نماید.

امضاء عضو

نه!

◆ سابقه داری؟

بله! به خاطر نزاع و درگیری زندانی شدم.

◆ از چه زمانی سرقت می کنی؟

از حدود دو سال قبل شروع کردم اول مواد مصرف می کردیم بعد هم دنبال زورگیری می رفتیم.

◆ چرا با این خنجر وحشتناک سرقت می کردی؟

به خاطر این که طعم‌ها بهترسند از طرف دیگر هم جلوی دوستانم احساس قدرت می کردم.

◆ اموال سرقتی را چه کار می کردید؟

در منطقه خواجه ربیع به مالخران می فروختیم!

◆ آیا دوستانات نقشی در تبهکاری های شما داشتند؟

بله! در واقع آن ها عامل اصلی کشیده شدن من به سوی اعتیاد و زورگیری بودند.

◆ چرا بعد از آزادی از زندان دوباره خلافکاری هایت را ادامه دادی؟

اشتباه کردم.

◆ اسم ات چیست؟

رضا-ع

◆ چند سال داری؟

۲۱ سال

◆ اهل مشهدی؟

نه! در یکی از شهرهای کوچک خراسان شمالی به دنیا آمدم و اکنون هم در همان شهر زندگی می کنم!

◆ چرا به مشهد آمدی؟

برای پیداکردن کار! چون بیکار بودم.

◆ تا چه مقطعی تحصیل کردی؟

دیپلم دارم.

◆ پدرت چکاره است؟

کشاورزی می کند.

◆ پدر و مادرت طلاق گرفته اند؟

نه! ولی از ۱۲ سال قبل از یکدیگر جدا زندگی می کنند اما به طور رسمی طلاق نگرفته اند.

◆ چند خواهر و برادر داری؟

یک خواهر و یک برادر دارم. اما قبل از آن که من به دنیا بیایم چهار خواهر و برادرم در آتش سوزی منزل سوخته اند!

◆ چرا ترک تحصیل کردی؟

چون دیگر علاقه ای به درس نداشتم می خواستم پول دربیآورم!

◆ چرا دستگیر شدی؟

به خاطر زورگیری و قاپ زنی از مردم!

◆ چه شد که تصمیم به زورگیری گرفتی؟

وقتی به مشهد آمدم با افرادی آشنا شدم که در کار سرقت و زورگیری بودند یکی از آن ها که به «نجس» معروف بود مرا ترغیب به زورگیری کرد و بعد هم با اعضای دیگر باند که به «کخ» و «شتر» معروف هستند آشنا شدم.

◆ انگیزه ات از زورگیری های وحشتناک چه بود؟

هم می خواستم پولدار شوم و هم عشق جاهلی داشتم در واقع می خواستم اسم دربیآورم!

◆ در دوران کودکی و نوجوانی چه آرزویی داشتی؟

فقط عشق جاهلی!

◆ معتادی؟

بله! قرص و تریاک مصرف می کنم.

◆ اولین بار کجا مواد مصرف کردی؟

یکی از دوستانم که با هم سرقت می کردیم برای اولین بار پیشنهاد مصرف مواد مخدر داد من هم استفاده کردم. ولی چون لذت بردم ادامه دادم از طرف دیگر هم همه دوستانم مصرف کننده مواد بودند.

◆ تا به حال ترک کرده ای؟