

سلامت

افزایش افسردگی فصلی با نزدیک شدن به زمستان

بخش اجتماعی – زمستان در راه است. برگ‌ها ریخته‌اند، دما در حال کاهش است و در روز نور کمتری برای شادابی روحیه ما وجود دارد.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، در حالی که برخی از تغییر فصل لذت می‌برند، میلیون‌ها نفر در طول ماه‌های زمستان نوعی افسردگی را تجربه می‌کنند که به عنوان اختلال عاطفی فصلی شناخته می‌شود.

«نا گالاگر»، استادیار بالینی در بخش روانپزشکی دانشگاه یویورک می‌گوید: «این شرایط می‌تواند درست شبیه افسردگی معمولی باشد. تنها تفاوت اینِ است که شروع این افسردگی با فصول هماهنگ است. معمولاً در پاییز و زمستان زمانی که نور کمتر، فعالیت کمتر، دمای سردتر و تغییر در برنامه ریزی ها وجود دارد شروع می‌شود. و سپس در بهار از بین می‌رود، اما می‌تواند هر سال تقریباً در همان زمان بازگردد.»

به گفته محققان، اگر فردی علائم افسردگی اساسی را که به صورت فصلی برای حداقل دو سال متوالی رخ می‌دهد، تجربه کند، ممکن است به افسردگی فصلی مبتلا شود. علائم ممکن است شامل خوابیدن یا خوردن بیش از حد، کناره گیری از ارتباطات اجتماعی، احساس افسردگی تقریباً روزانه، احساس ناامیدی یا بی ارزشی، عدم توانایی در تمرکز و نداشتن انرژی باشد.

مشخص نیست که چه چیزی باعث افسردگی فصلی می‌شود، اگرچه برخی مطالعات نشان می‌دهد افرادی که افسردگی فصلی را تجربه می‌کنند ممکن است در تنظیم سروتونین، یک انتقال دهنده عصبی که به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند و تحت تاثیر قرارگیری در معرض نور خورشید است، مشکل داشته باشند. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که افراد مبتلا به افسردگی فصلی بیش از حد هورمون ملاتونین تولید می‌کنند که می‌تواند باعث افزایش خواب آلودگی شود.

ملاتونین و سروتونین هر دو با نحوه مدیریت چرخه‌های شبانه روزی بدن مرتبط هستند. وقتی میزان این دو از تعادل خارج شود، سازگاری با تغییرات فصلی در طول روز برای افراد سخت‌تر می‌شود. ویتامین **D** که باعث افزایش فعالیت سروتونین می‌شود و در هنگام قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید تولید می‌شود نیز ممکن است نقش داشته باشد.

فارغ از اینکه چه چیزی باعث افسردگی می‌شود، متخصصان می‌گویند آنچه واضح است این است که علائم افسردگی با نزدیک شدن به فصل زمستان افزایش می‌یابد و با آمدن بهار کاهش می‌یابد.

.....

خوراکی‌هایی که خطر زوال عقل را افزایش می‌دهند

بخش اجتماعی – نتایج یک مطالعه نشان میدهد که خطر زوال عقل در صورت مصرف برخی مواد غذایی افزایش پیدا میکند.

به گزارش ایسنا، مواد غذایی فوق فرآوری شده و آماده زندگی پرمشغله امروزی را آسان تر کرده و علاوه بر این بسیار خوشمزه هستند اما بر اساس نتایج یک بررسی مصرف این مواد غذایی خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش میدهد.

نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است: درصورتیکه بیش از ۲۰ درصد کالری دریافتی روزانه را غذاهای فوق فرآوری شده تشکیل دهد، ممکن است خطر زوال شناختی افزایش پیدا کند. این مقدار معادل حدود ۴۰۰ کالری در روز در یک رژیم غذایی با ۲۰۰۰ کالری در روز است.

بر اساس مطالعه‌ای که نتایج آن در **JAMA NEUROLOGY** منتشر شد، بخشی از مغز که در عملکرد اجرایی -توانایی پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری- نقش دارد، به شدت آسیب دیده است.

در حقیقت، مردان و زنانی که بیشترین میزان غذاهای فوق فرآوری شده را مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار مواد غذایی بیش از حد فرآوری شده را دریافت می‌کنند، ۲۸ درصد سریع‌تر با کاهش عملکرد شناختی و ۲۵ درصد سریع‌تر با کاهش عملکرد اجرایی مواجه بودند.

دکتر دیوید کاتز، طب پیشگیری و سبک زندگی و تغذیه که در این مطالعه شرکت نداشت، گفت: در حالیکه این مطالعه برای اثبات علت و معلول طراحی نشده است، شامل عناصری است که این گزاره را تقویت می‌کند که تسریع در روند زوال شناختی ممکن است به مصرف غذاهای فوق فرآوری شده نسبت داده شود.

با این حال، یک نکته جالب وجود دارد. وی تأکید کرد: اگر کیفیت کلی رژیم غذایی بالا باشد- به این معنی که فرد از مقدار زیادی میوه و سبزیجات، غلات کامل و منابع سالم پروتئین مصرف کند - ارتباط بین مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و زوال شناختی ناپدید میشود.

به گزارش شبکه خبری سی‌ان‌ان، وی افزود: غذاهای فوق فرآوری شده کیفیت رژیم غذایی را پایین آورده و بنابراین حجم بیشتر آنها در رژیم غذایی در بیشتر موارد نشانه کیفیت پایین رژیم غذایی است.

{اجتماعی}

پیر مردی که پس از ۶۰ سال زندگی؛ با ماهیتابه قاتل همسرش شد

بخش اجتماعی– مرد سالخورده‌ای که متهم است هنگام درگیری با همسرش، او را با ضربه ماهیتابه به قتل رسانده در شعبه دهم دادگاه کیفری یک استان تهران محاکمه می‌شود.

به گزارش اقتصاد آنلاین؛ رسیدگی به این پرونده از شهریور امسال با تماس مرد جوانی که مدعی بود مادر ۷۵ساله‌اش در خانه فوت کرده آغاز شد.

پس از آن مأموران انتظامی رباط کریم به محل اعزام و با جسد زنی مواجه شدند که در آشپزخانه افتاده بود. بررسی‌های اولیه نشان می‌داد که وی با ضربه ماهیتابه به سرش به قتل رسیده است. در ادامه، جسد به پزشکی قانونی منتقل شد.

پسر مقتول در تحقیقات به مأموران گفت: من هر روز با مادرم تلفنی صحبت می‌کردم و به خان‌ه‌اش می‌رفتم امروز هر چه با او تماس گرفتم تلفنم را جواب نداد به همین دلیل نگران شدم و خودم را به خانه‌شان رساندم. وقتی وارد خانه شدم پدرم را دیدم و با نگرانی حال مادرم را پرسیدم که گفت خسته بوده و خوابیده. بعد به آشپزخانه رفتم اما ناگهان با جسد خونین مادرم روبه‌رو شدم که نفس نمی‌کشید. با نگرانی از پدرم پرسیدم چه بلایی سر مادرم آمده و او با خون‌سردی گفت برای انجام کاری از خانه خارج شده بود و وقتی برگشته جسد مادرم را دیده است. از آنجا که موضوع مشکوک بود به‌سرعت پلیس را در جریان قرار دادم.

بخش اجتماعی– پیرمرد ۸۴ ساله‌ای که همسر و فرزندخوانده خردسال خود را با چاقوی آشپزخانه به طرز فجیعی کشته بود، با پلیس تماس گرفت و اعتراف کرد.
به گزارش اقتصاد آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، بامداد هفتم آذر امسال مرد سالخورده‌ای در تماس با پلیس کرج از قتل همسر و فرزندخوانده‌اش خبر داد.
ايرانتور ۱۱۰ آدرس خانه این پیرمرد را گرفت و حوالی ساعت ۴ صبح تیم کلانتری ۱۱ کرج مقابل خانه مورد نظر در حوالی میدان شهدا حاضر شد. مأموران با ورود به خانه با صحنه هولناکی روبه‌رو شدند. پیکر غرق در خون پسرپچه و زن میانسالی روی زمین افتاده بود. پیرمرد هم نازاحت روی مبل‌ی نشست‌ه و به جنازه‌ها خیره مانده بود.
با تایید این قتل، موضوع به بازپرس کشیک قتل کرج و کارآگاهان گزارش



با اظهارات پسر مقتول، مأموران به پدر ۸۵ساله او ظنین شدند و وی را تحت نظر قرار دادند. در نخستین گام، مأموران به سراغ دوربین‌های مداربسته ساختمان رفتند و مشخص شد پیرمرد در زمان قتل همسرش خانه بوده است

سلاخی همسر و فرزند با چاقو

شد و تیم جنایی خود را به محل قتل رساندند.
آثار درگیری در خانه مشاهده می‌شد که احتمال درگیری پیرمرد و همسرش را قبل از قتل قوت بخشی‌د. سرهنگ محمد نادریبگی رئیس پلیس آگاهی استان البرز در این باره گفت: با تحقیقات محلی، جسد زن میانسال و پسر شش ساله به پزشکی قانونی انتقال یافت. متهم نیز با انتقال به پلیس آگاهی تحت بازجویی قرار گرفت و درباره انگیزه‌اش از قتل عنوان کرد چند سال قبل و پس از مرگ همسرش به خاطر تنهایی و نداشتن فرزند با زن میانسال ازدواج کرده بود. چون نمی‌توانست بچه‌دار شود، خواهرزاده همسر دومش را به خانه آورده و به عنوان فرزندخوانده از او مراقبت می‌کردند.

نادریبگی ادامه داد: مدتی بود توجه و محبت زن میانسال به فرزندخوانده‌شان و بی‌توجهی به پیرمرد باعث اختلاف و درگیری این زوج شده بود. از

نورافکنی در حکایت عجیب یک جنایت!

دختر نوجوان:من قاتل نیستم، او مرا فریب داد

شده که حدود ۳ ماه قبل حادثه آتش سوزی در شهرستان طریقه و شان‌دیز رخ داده است اما خانواده «هادی» ادعا کرده اند که انفجار گاز موجب وقوع آتش سوزی شده است. با انتقال پرونده به مشهد، زوایای گوناگون این پرونده جنایی درحالی زر ذره بین تحقیقات قرار گرفت که همه ادعاها و اعترافات دختر ۱۷ ساله با چگونگی رویداد این جنایت مطابقت داشت اما گویی قطعه کوچکی از پازل قتل وحشتناک عروس جوان، سرچای خودش نبود و این حکایت در قالب پرونده قتل فرو نمی رفت. در عین حال «قاضی صفری» متهم به قتل را با صدور قرار بازداشت موقت روانه زندان کرد اما این قصه تلخ تار و پود افکار مقام قضایی را در هم می تنید و چون کلافی سردرگم دوباره به هم می پیچید تا این که چند روز قبل در حالی که زوایای تاریک این پرونده زیر نورافکن تحقیقات قضایی قرار داشت ناگهان جمله‌ای مقابل چشمان قاضی پدیدار شد که ماجرای این جنایت را تغییر داد.
مادر «هادی» مدتی به اتهام مواد مخدر در زندان بوده و در همین زمان آشنایی او با «مرضیه» (متهم به قتل) شکل گرفته و آن زن زین دختر را برای پسرش «هادی» مناسب ازدواج دیده بود!افشای این ماجرا که به اتهامات گذشته دختر ۱۷ ساله ارتباط داشت، همان قطعه پازل گم شده‌ای بود که حکایت این جنایت را زیر سوال می برد!
طولی نکشید که قاضی ویژه قتل عمد به سرخ های جدیدی از این پرونده جنایی رسید و بدین ترتیب دو متهم را برای رویارویی با یکدیگر به شعبه بازپرسی فراخواند. وقتی دختر نوجوان و هادی در برابر هم قرار گرفتند، قاضی دکتر صفری با طرح چند سوال انحرافی وارد اصل ماجرا شد و دو متهم مذکور را به گونه‌ای در تناقض گویی انداخت که ناگهان مرضیه فریاد کشید: او فریبم داد! من قاتل نیستم! آن ها مرا گول زدند! زمانی که مادر او در زندان بود، شماره تلفن هادی را گرفتم و این گونه باهم ارتباط داشتیم چرا که او با هم از عرووش رضایت نداشت! او به من قول ازدواج داده بود. به همین علت هم

دختر زیبا تبهکار بود!

برای نجات فرزندش پول زیادی خواهد پرداخت. برای اجرای این نقشه، به سراغ دختر ۳۰ ساله ای رفته که در آن هتل کارگری می کرد و از بستگان مرد هتلدار بود. با وعده ازدواج او را فریب دادم و به سوی خودم جذب کردم تا از طریق او نقشه ام را اجرا کنم. با ترغیب پیامک های عاشقانه او را شیفته خودم کردم و سپس بیشتر از ۱۰۰ میلیون تومان از او به بهانه «قرض» گرفتم تا چند روزه بازگردانم او هم این مبلغ هنگفت را به من داد وقتی اعتماد او را جلب کردم با ترغفندی خاص شماره تلفن پسر نوجوان مرد هتلدار را هم از او گرفتم و با یک سیم کارت بدون هویت وارد شبکه تلگرام شدم. تصویر دختری زیبا را در پروفایلم گذاشتم و پیامک عاشقانه ای برای پسر نوجوان فرستادم. «الف» که عاشق تصویر شد و تصور می کرد با یک دختر زیبا چت می کند پاسخ پیام هایم را داد و این گونه من خودم را به جای یک دختر هم سن و سال او جا زدم و به چت های عاشقانه ادامه دادم تا این که در یک فرصت مناسب برای دیدار حضوری او را قرار گذاشتم و از سوی

بعد از آن با کیسه‌ای مشک‌ی از در خارج شده است.»

در ادامه مأموران زباله‌های نزدیک ساختمان را بررسی کردند و کیسه‌ای که آن را به سطل انداخته بود یافتند که در آن چند لباس خونی وجود داشت. با این مستندات پیرمرد به اتهام قتل عمد همسرش بازداشت شد و تحت بازجویی قرار گرفت. متهم در همان بازجویی‌های اولیه به قتل همسرش اعتراف کرد و در توضیح ماجرا گفت: ما ۶۰ سال پیش باهم ازدواج کردیم. با اینکه من خیلی به همسرم محبت می‌کردم او هیچ محبتی به من نمی‌کرد. انگار اصلا بود و نبودم برایش مهم نبود.

همه زندگی‌اش پسرش بود. من بیماری‌های متعددی دارم اما او، من را بارها با حالم بدم رها کرده و به خانه پسرمان رفته بود تا به او رسیدگی کند. به تازگی هم همه اموالش را به نام پسرمان کرده بود و من بیشتر احساس پوچی می‌کردم. روز حادثه در آشپزخانه بودیم که باهم بحث‌مان شد و به یکباره از کوره در رفته و با ماهیتابه چند ضربه به سرش زدم و او روی زمین افتاد بعد هم دیگر نفس نکشید. همان موقع پسرمان به خانه آمد و متوجه موضوع شد و به پلیس خبر داد. پس از اعترافات صریح متهم، گزارش پزشکی قانونی و تکمیل تحقیقات پرونده برای رسیدگی به شعبه دهم دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد و پسر مقتول با حضور در دادسرا با ثبت شکایتی خواستار قصاص برای پدرش شد.

سوی دیگر دچار اختلاف مالی هم شده بودند. پیرمرد گفت که ساعت ۲ بامداد عصبانی از رفتار همسرم، چاقویی از آشپزخانه برداشتم و اول سراغ فرزندخوانده‌ام رفتم و او را کشتم. بعد سراغ همسرم رفتم. او از خواب بیدار شد و درگیر شدیم که با چند ضربه او را هم کشتم. مدتی کنار جسد آن‌ها نشستم و بعد با پلیس تماس گرفتم.

به گفته رئیس پلیس آگاهی البرز، متهم در بازداشت به سر می‌برد و تحقیقات درباره سلامت روانی او و انگیزه‌اش از قتل با دستور بازپرس جنایی کرج ادامه دارد.

نادریبگی در پایان خاطر نشان کرد: متأسفانه نتوانی در کنترل خشم یکی از دلایل قتل‌های خانوادگی است. کمی فکر و تحمل در زمان عصبانیت می‌تواند از وقوع جنایت جلوگیری کند.

وقتی عروس را آتش زد، فکر کردم حالا دیگر با من ازدواج می‌کند! هنگامی که مخفیانه زندگی می‌کردم تا پلیس مرا دستگیر نکند یک روز «هادی» از زندان با من تماس گرفت و گفت: چون من هنوز به ۱۷ سالگی نرسیده ام اگر قتل «خدیدچه» را به گردن بگیرم فقط یک سال در زندان می‌مانم و بعد از آزادی با هم ازدواج می‌کنیم! در حالی که اگر قتل به گردن «هادی» بیفتد او را اعدام خواهند کرد. من هم برای آن که به خاطر «هادی» فداکاری کنم تا با یکدیگر ازدواج کنیم، قتل «عروس» را به عهده گرفتم چون من در صحنه جنایت حضور داشتم و همه چیز را با چشمانم دیده بودم بنابراین در بازجویی ها آن چه را رخ داده بود به خوبی و درستی بیان کردم تا «هادی» را نجات دهم ولی ...با این اعترافات، رنگ از چهره «هادی» پرید. او که تا چند روز قبل خود را نجات یافته از قصاص می دید، در میان بهت و حیرت، کلید این معمای جنایی را روی میز قاضی گذاشت و گفت: آن روز «مرضیه» در طبقه پایین بود که من و نامزدم با هم به مشاخره پرداختیم. من هم که دیگر تحملم را از دست داده بودم بلافاصله به حیاط منزل آمدم و از شیر بنزین موتورسیکلت مقداری بنزین درون بطری ریختم و با همان عصبانیت دوباره به خانه بازگشتم بنزین را روی همسر ریختم و فندک را کشیدم اما فکر نمی‌کردم که شعله های آتش این گونه «گر» بگیرد ولی در یک لحظه آتش سراسر پیکر او را فرا گرفت و سپس پیکر سوخته او را به بیمارستان بردیم و چنین وانمود کردیم که آتش سوزی بر اثر انفجار گاز رخ داده است! «مرضیه» هم از آن جا فرار کرد تا این که من با او تماس گرفتم و با وعده ازدواج از او خواستم تا خودش را به عنوان «قاتل» معرفی کند! ...بنابر گزارش خراسان، به دنبال این مواجهه حضوری و افشای واقعیت های دیگری از این جنایت، دختر ۱۷ ساله با صدور قرار قانونی از سوی مقام قضایی، آزاد شد و تحقیقات درباره زوایای دیگر این ماجرا ادامه یافت.

دیگر هم مقدمات ربودن او را با همدستانم فراهم کردم. وقتی آن نوجوان سر قرار رسید، طبق نقشه دختری از خودروی من پیاده شد و از او خواست سوار پراید شود. زمانی که «الف» در صندلی عقب نشست همدستانم نیز از دو طرف کنار او نشستند و بدین ترتیب او را ربودیم و قصد داشتیم او را به یک باغ ویلای اجاره ای ببریم و بعد با پدرش تماس بگیریم برای همین در بین راه، خودرو را متوقف کردم و دست و پاهای پسر نوجوان را با چسب پهن بستم و سپس پیکر او را به درون صندوق عقب انداختم اما زمانی که به مقصد رسیدیم و من در صندوق عقب را باز کردم فقط بقایای چسب های پهن را دیدم که در آن جا افتاده و خبری از آن پسر نبود! تازه فهمیدم که او در بین راه دست و پاهایش را باز کرده و در حال حرکت خودرو، خودش را پایین انداخته است....

خلاصه وقتی در اجرای نقشه گروگانگیری ناکام ماندیم تصمیم به تهدید مرد هتلدار گرفتم تا از این طریق مبلغ زیادی اخاذی کنم.

(نوبت دوم)

آکهی دعوت به مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده تعاونی مسکن ناوگان شمال خزر

تاریخ دعوت ۱۴۰۱/۹/۱۶ به شماره ثبت ۲۰۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۵۴۰۳۲

مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده صاحبان سهام شرکت تعاونی مسکن ناوگان شمال خزر (مرتبط به پروژه سبلان) راس ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز شنبه ۱۴۰۱/۹/۲۶ در محل مسجد پایگاه پشتیبانی شمال نداجا واقع در شهرستان منجیل تشکیل می‌شود.
بدین‌وسیله از سهامداران و اعضاء یا نماینده قانونی آنها دعوت می‌شود در محل یاد شده حضور داشته باشند.

دستورات جلسه:

۱ – ارایه بیان عملکرد مالی و فعالیت‌های مرتبط با تعاونی برابر لیست پیوستی توسط بازرس تعاونی

۲ – برآورد بودجه پیشنهادی تعاونی در خصوص پروژه یاد شده

۳ – انتخاب یک نفر بازرس اصلی و یک نفر علی‌البدل با توجه به نزدیک بودن اتمام مدت یک سال بازرس

۴ – سایر مسایل مربوط به پروژه سبلان

آکهی مفقودی

برگ سبز خودرو سواری سایپا مدل ۱۳۹۰ رنگ

سفید – روغنی با شماره پلاک ۵۶ ایران ۲۱۸ب۱۸،

شماره موتور ۴۱۵۱۰۰۸، شماره شاسی

S۱۴۲۲۲۹۰۲۷۳۹۲۲ متعلق به آقای بهروز

آقایی پور سیاه اسطلخی با کدملی ۲۶۴۸۶۶۳۷۶۲

مفقود و از درجه اعتبار ساقط گردیده است.

آکهی مفقودی

برگ سبز خودرو سواری پژو GLX XU۷۴۰۵

مدل ۱۳۹۴ رنگ خاکستری متال با شماره پلاک

۱۴۶ایران ۷۶۴ب۵۷،شماره‌موتور۰۷۷۴۲۰۷K۰۱۲۴K،

شماره شاسی ۵۱۲۳۳۷NAAM۰۱CE۱FK۵

متعلق به آقای واحدین غلامی دوگوری با کدملی

۲۶۷۷۶۳۷۸۹۸ مفقود و از درجه اعتبار ساقط

گردیده است.