

چرا نیمه شب از خواب می‌پریم؟



بخش اجتماعی - کم نیستند درمانگران اختلال خواب و متخصصان سلامت روان که توافق دارند ساعت ۳ یا ۴ صبح، بدترین زمان برای بیداری از خواب شبانه است؛ ساعت‌هایی که بسیاری از ما به ناگاه از خواب می‌پریم و علتش را نیز هنوز نمی‌دانیم.

به گزارش ایسنا، «گرگ مورای»، مدیر مرکز سلامت روان در دانشگاه صنعتی سوینبرن استرالیا، می‌نویسد: من گاهی به شوخی می‌گویم تنها چیز خوب در مورد بیداری در ساعت ۳ صبح که اصلا عادت خوبی نیست، این است که مثال روشنی از بروز یک مشکل جدی را به دست ما می‌دهد.

اما پشت این عادت فراگیر چیست، عادتی که از هر سه نفر از ما یک نفر را درگیر خود کرده است؟ مورای توضیح می‌دهد: وقتی خواب برای ما خوب پیش می‌رود، به این سادگی‌ها از این نوع از خواب پریدن‌ها رخ نمی‌دهد ولی اگر کمی استرس داشته باشیم، این احتمال وجود دارد که بیدار شدن به یک حالت کاملاً خودآگاه تبدیل شود.

البته استرس تنها عاملی نیست که می‌تواند ما را در ساعت ۳ صبح از خواب بیدار کند. برنامه زندگی نامنظم و کمبود هوای تازه در محیط خواب می‌تواند موجب پریدن از خواب در ساعت ۳ یا ۴ صبح شود.

«استفانی رومیشفسکی»، فیزیولوژیست خواب، برای رفع این عادت مخرب و غلط توصیه کرد: هر روز در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید و تا زمانی که احساس خواب آلودگی نکرده‌اید به رختخواب نروید.

او توضیح داد: سعی کنید به طور منظم ورزش کنید و صبح‌ها در معرض نور خورشید قرار بگیرید. روابط اجتماعی خود را نیز حفظ کنید. بدین ترتیب، مغز ما متوجه خواهد شد که شب تنها فرصت خواب کافی است.

بنابراین، علل این که چرا شب‌ها از خواب می‌پریم مشخص است اما چرا ساعت آن ۳ یا ۴ صبح است؟ اکثر ما معمولاً بین ساعت ۱۱ تا ۱۲ شب می‌خوابیم و تا ۷ تا ۸ صبح هم از خواب بیدار می‌شویم. ساعت ۳ یا ۴ صبح، وسط این فاصله زمانی قرار می‌گیرد. در طول شب، خواب ما بین خواب سبک و سنگین تقسیم می‌شود، دورانی که با حرکت سریع چشم (REM) و غیر آن تقسیم می‌شود.

به گزارش یورونیوز، «آنیاساس»، دستیار مدیر برنامه درمان بی‌خوابی در مرکز پزشکی وکسندر ایالت اوهایو توضیح داد: هر مرحله از خواب آستانه متفاوتی برای آسان بیدار شدن دارد. او افزود: با نزدیک‌تر شدن صبح، مدت زمانی را که ما در خوابی که با حرکت سریع چشم همراه است، می‌گذرانیم افزایش می‌یابد. این بدان معناست که زمان بیشتری را در خوابی نسبتاً سبک و پر از رویا می‌گذرانیم.

«مایکل کی اسکالین»، دانشیار روانشناسی و علوم اعصاب در دانشگاه بیلور در تگزاس، گفت: ممکن است برخی از این بیدار شدن‌ها به دلیل رویاهای مضطرب کننده باشد. این اضطراب می‌تواند به دلیل کارهای ناتمامی باشد که مغز را درگیر خود می‌کند.

او توصیه کرد: نگه داشتن یک دفترچه یادداشت کنار تخت و نوشتن همه چیز در فهرست کارهایتان، می‌تواند به کاهش اضطراب شما و کاهش شب‌بیداری کمک کند. به عبارت ساده، این به این معناست که قبل از خواب کمی وقت بگذارید تا رویدادهای روز گذشته را مرور کنید و برای فردا برنامه‌ریزی کنید تا در طول خواب خطور چیزی به ذهن شما موجب بروز نگرانی و از خواب پریدن شما نشود.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک سنجر هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۷۸۴/۱۸۰۰۱۸۰۰۳۶۰۱۴۰۳/۳۳/۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سنجر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی معصومه آقاجانی فرزند یونس به شماره ملی ۲۱۲۰۲۵۳۳۱۵ در ششدانگ یک باب خانه و محوطه به مساحت ۲۲۶/۱۴ مترمربع مفروز از پلاک ۳۷ فرعی از ۳ اصلی واقع در رودبرده بخش ۱۲ گیلان، که برای آن پلاک شماره ۳۵۰۶ فرعی در نظر گرفته شده، خریداری از مالک رسمی علیجان اتحاد محرز 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، درخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نموده و گواهی مربوطه را به این اداره ارائه نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

۱۱۷۷ ر م الف ث
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۵/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷
عباس سجادی نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

دختر ۱۸ساله قاتل مادر و خواهرش شد



بخش اجتماعی - ۱۹ اردیبهشت ماه سال جاری دختری ۱۲ ساله و مادر او در خانه‌شان بدحال و بعد از انتقال به یکی از بیمارستان‌های غرب تهران فوت می‌شوند. به گزارش خیرآنلاین کارکنان انتظامات این بیمارستان از طریق تماس تلفنی مرگ مشکوک این مادر و دختر را به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ گزارش می‌دهند.

به دنبال اعلام این خبر مأموران کلانتری در محل بیمارستان حضور پیدا می‌کنند و با اطلاع موضوع به بازپرس کشیک قتل دادسرای امور جنایی پرونده‌ای در مورد مرگ مادر و دختر تشکیل می‌شود. تحقیقات اولیه نشان می‌داد این مادر و دختر بر اثر خوردن کنسرو ماهی جان‌شان را از دست داده‌اند، اما بعد از مدتی پزشکی قانونی اعلام می‌کند که مرگ آنها بر اثر مسمومیت با سم سیانور بوده است. همین موضوع فرضیه وقوع قتل هولناک و برنامه‌ریزی شده را برای کارآگاهان جنایی اداره دهم اداره آگاهی پررنگ می‌کند. همچنین کارآگاهان در بازرسی خانه مقداری سیانور پیدا می‌کنند که ظن آنها را نسبت به این حادثه برمی‌انگیزد. در نهایت نیز کارآگاهان، دختر خانواده و دوست او را به عنوان مظنونان اولیه دستگیر و بازداشت می‌کنند. آنها در اعترافات خود عنوان می‌کنند که سم را از مرد جوانی در خیابان ناصرخسرو خریداری کرده‌اند...

اظهارات فروشنده سم سیانور
متهمان که اوایل مرداد ماه به شعبه اول بازپرسی دادسرای جنایی تهران منتقل شده‌اند در اعترافات خود ابعاد تازه‌ای از پرونده را فاش کرده‌اند. این مرد در اعترافات خود گفت: «در یک عطاری کار می‌کنم. یک روز در بازار ناصرخسرو، دختر این خانواده سراغم آمد و از من قرص خواست، اما ندادم. چند روز بعد با دوستش آمدند. می‌گفتند؛ پشت‌کنکوری‌اند و قرص‌ها را برای کارهای آزمایشگاهی می‌خواهند. ۱۰ میلیون تومان پرداخت کردند و من قرص‌ها را به آنها دادم، اما چند بار دیگر هم برای خرید قرص آمدند، می‌گفتند قرص‌ها بی‌نتیجه بود تا اینکه دختر خانواده یک‌روز آمد و گفت، می‌خواهد خانواده‌اش را بکشد، اما قرص‌ها اثر نمی‌کند. با حرف‌هایش اعتماد را جلب کرد و فریب داد. از میان حرف‌هایم فهمیده بود ۱۰۰ میلیون تومان پول به چند نفر بدهکارم. به من گفت ۲۰ میلیون تومان دیگر می‌دهد تا بدهی‌ام را پرداخت کنم. بعد گفت با هم ازدواج می‌کنیم و از ثروتی که به او می‌رسد سهمی نصیب می‌شود. همین حرف‌ها وسوسه‌ام کرد که با او همراه شوم. قرص‌های قوی‌تر و بعد حتی آرسنیک و سیانور به او دادم تا نقشه جنایت را عملی کند. یک‌بار خانواده‌اش شمال بودند که من هم آنجا رفتم. خرما آورد و آغشته به قرص‌های سمی کرد و خواست آن را برای خانواده‌اش ببرم. به شمال رفتم، اما ترسیدم و خرما را تحویلش دادم و گفتم جرات نکردم. خود دختر خانواده خرماها را به خوردشان داد و چند روزی بد حال شده بودند. روز آخر از من آرسنیک و سیانور گرفتند. در یکی از پارک‌های محله‌شان بسته سم‌ها را تحویل دادم. ۱۰ دقیقه بعد دختر خانواده، تلفنی شیوه مصرف آن را پرسید و دیگر تلفن‌هایم را جواب نداد. بعد از دستگیری فهمیدم دو عضو خانواده‌اش را با همدستی دوستش کشته است. وسوسه پول باعث شد قرص و سم‌ها را به آنها بفروشم.»

بعد از اعلام مرگ مشکوک مادر و دختر در بیمارستان با دستور بازپرس شعبه اول دادسرای جنایی تهران از پدر و دختر ۱۸ ساله خانواده بازجویی به عمل آمد. پدر خانواده در اظهاراتش گفت: «ما یک خانواده ۴ نفره بودیم، اما الان و پس از این حادثه ناگوار با دختر ۱۸ ساله‌ام زندگی می‌کنم. چند روز قبل از اینکه همسر و دختر ۱۳ ساله‌ام فوت کنند خانوادگی دچار مسمومیت شدیم و به بیمارستان رفتم. آن زمان فکر کردیم به خاطر تن ماهی که برای شام خورده بودیم، مسموم شدیم به همین خاطر موضوع را پیگیری نکردیم، اما الان که برای بار دوم مسموم شدیم موضوع مشکوک و عجیب است.» او در ادامه گفت: «شب حادثه دوست صمیمی دختر بزرگم به خانه ما آمد

و با کمک دختر بزرگم غذا را سر میز آوردند. آن شب دختر بزرگم اصرار داشت که ما ماست زیادی بخوریم. دخترم می‌گفت ماست با ادویه خاصی ترکیب شده بود، اما پس از صرف شام دوباره مسموم شدیم و خانوادگی به بیمارستان رفتیم و اقدامات کادر درمان برای نجات جان همسر و دختر کوچکم فایده‌ای نداشت و آنها را از دست دادم.»

اظهارات دختر خانواده و دوست او
دختر ۱۸ساله خانواده که ابتدا به تناقض‌گویی پرداخته بود چند روز بعد مدعی شد دوستش باعث قتل خانواده‌اش شده است. در حالی که دوست این دختر جوان در بازجویی‌ها مدعی شد که دوستش رویای مهاجرت داشت، اما خانواده‌اش مخالفت می‌کردند به همین دلیل آنها را کشته است. همچنین دوست متهم اظهار کرد که دوست او قصد قتل پدرش را هم داشت، اما قبل از اجرای نقشه قتل بازداشت شده است.

دوست این دختر جوان در بازجویی‌ها گفت: «با دختر این خانواده همکلاسی دوست صمیمی هستم و به خاطر درس خواندن و آزمون کنکور این اواخر زیاد به خانه‌شان می‌رفتم. در این میان با رویاپردازی‌هایی که داشتیم با یکدیگر تصمیم گرفتیم اعضای خانواده‌اش را با سم به قتل برسانیم و سپس تمام اموال را تصاحب و در نهایت از ایران مهاجرت کنیم.»

متهم در ادامه گفت: «به خاطر همین به خیابان ناصرخسرو رفتم و آرسنیک خریدیم و مقداری از آن را داخل غذای خانواده دوستم ریختم، اما نقشه‌مان عملی نشد و آنها فقط چند روز در بیمارستان بستری شدند. فهمیدیم احتمالاً فروشنده جنس تقلبی به ما داده یا ما کم در غذا ریخته بودیم. برای همین دفعه دوم سیانور خریدیم. شب حادثه با شگردهای مختلف و از پیش طراحی شده با کمک دوستم سم را به خانواده‌اش خوردانیم که باعث مرگ مادر و دختر شد، اما پدر خانواده جان سالم به در برد.»

این متهم گفت: «پس از ارتکاب جنایت عذاب وجدان شدیدی گرفتم و بسیار ترسیده بودیم، سعی در عادی‌سازی شرایط داشتیم، اما مورد ظن

دور هم زندگی کنیم! خودم نیز شب بعد به باتوق قمار بازی یکی از دوستانم در منطقه سیدی مشهد رفتم تا پولی به دست بیاورم چرا که مطمئن بودم کسی نمی‌تواند در قمار حرف «جمشید مفت بر» شود ولی زمانی که شب هنگام با یکی دیگر از دوستانم هماهنگ کردم و قدم در باتوق گذاشتم ناگهان چشمم به «مهدی» افتاد که از قبل با یکدیگر اختلاف داشتیم و او مرا کتک زده بود. احساس بدی داشتم و می‌دانستم که آن جا برای انداختن تاس قمار مناسب نیست چرا که همه افرادی که آن جا بودند اجازه بردن پول‌ها را به من نمی‌دادند. این هنگام «مهدی» تعارفی تمسخرآمیز از من خواست پای بساط قمار بنشینم اما من گفتم برای قمار نیامده‌ام! این بود که با طعنه و کنایه حرف‌های نامربوط و توهین آمیزی زد! وقتی به او گفتم درست حرف بزن! دیگر جرقه نزاع شروع شد و او پارچ آب را بر سرم کوبید. خون از سر و صورتم جاری شد و در حالی که به آن سوی اتاق کوچک می‌رفتم، دوباره قندان را محکم به سرم زد! در همین حال من هم چاقو را بیرون کشیدم و بعد از آن که چند بار بیهوده آن را به سوی مهدی پرت کردم ناگهان آخرین ضربه به قفسه سینه اش خورد و خون بیرون زد! با دیدن این صحنه دیگر نتوانستم آن جا بمانم و بدون این که کشش‌هایم را بیوشم فرار کردم و با پسر تماش گرفتم و شب را به منزل یکی از دوستانم رفتم ولی او وقتی ماجرا را فهمید مرا از خانه اش بیرون کرد.

آن روز ۵۰۰ - ۶۰۰ هزار تومان از دخترم گرفتم و به همراه پسرم به تهران

دور هم زندگی کنیم! خودم نیز شب بعد به باتوق قمار بازی یکی از دوستانم در منطقه سیدی مشهد رفتم تا پولی به دست بیاورم چرا که مطمئن بودم کسی نمی‌تواند در قمار حرف «جمشید مفت بر» شود ولی زمانی که شب هنگام با یکی دیگر از دوستانم هماهنگ کردم و قدم در باتوق گذاشتم ناگهان چشمم به «مهدی» افتاد که از قبل با یکدیگر اختلاف داشتیم و او مرا کتک زده بود. احساس بدی داشتم و می‌دانستم که آن جا برای انداختن تاس قمار مناسب نیست چرا که همه افرادی که آن جا بودند اجازه بردن پول‌ها را به من نمی‌دادند. این هنگام «مهدی» تعارفی تمسخرآمیز از من خواست پای بساط قمار بنشینم اما من گفتم برای قمار نیامده‌ام! این بود که با طعنه و کنایه حرف‌های نامربوط و توهین آمیزی زد! وقتی به او گفتم درست حرف بزن! دیگر جرقه نزاع شروع شد و او پارچ آب را بر سرم کوبید. خون از سر و صورتم جاری شد و در حالی که به آن سوی اتاق کوچک می‌رفتم، دوباره قندان را محکم به سرم زد! در همین حال من هم چاقو را بیرون کشیدم و بعد از آن که چند بار بیهوده آن را به سوی مهدی پرت کردم ناگهان آخرین ضربه به قفسه سینه اش خورد و خون بیرون زد! با دیدن این صحنه دیگر نتوانستم آن جا بمانم و بدون این که کشش‌هایم را بیوشم فرار کردم و با پسر تماش گرفتم و شب را به منزل یکی از دوستانم رفتم ولی او وقتی ماجرا را فهمید مرا از خانه اش بیرون کرد.

آن روز ۵۰۰ - ۶۰۰ هزار تومان از دخترم گرفتم و به همراه پسرم به تهران

آگهی رعایت حق تقدم شرکت حمل و نقل مسافربری سیاحت سفر شفت (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۶۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۲۵۹۳۳۵
در خصوص افزایش سرمایه

به اطلاع کلیه سهامداران شرکت حمل و نقل مسافربری سیاحت سفر شفت (سهامی خاص) ثبت شده بشماره ۶۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۲۵۹۳۳۵ می‌رساند با عنایت به مصوبه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵ ساعت ۱۰ صبح و تفویض اختیار عملی نمودن افزایش سرمایه به هیئت مدیره، نظر به اینکه مقرر است سرمایه شرکت از مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم بر ۲,۲۰۰ سهم ۱۰۰,۰۰۰ ریالی بانام از محل آورده نقدی (پرداخت مبلغ اسمی سهم به نقد) افزایش یابد ، لذا هیئت مدیره از کلیه سهامداران درخواست می‌نماید در اجرای مقررات مواد ۱۶۳، ۱۶۶، ۱۶۹ قانون اصلاحی تجارت از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت شصت (۶۰) روز جهت استفاده از حق تقدم خود به نسبت هر سهم ۱۰ سهم (ده سهم)، نسبت به واریز مبلغ رسمی خرید سهام خود به حساب جاری شرکت تحت شماره ۰۱۱۵۷۰۲۵۳۳۰۰۹ و شماره شبای ۵۱۰۱۷۰۰۰۰۰۰۰۱۱۵۷۰۲۵۳۳۰۰۹ IR بانک ملی شعبه شفت اقدام نمایند ، بدیهی است هیئت مدیره پس از انقضای مهلت مذکور کسانی که از حق تقدم خود استفاده ننموده اند ، سهام باقی مانده را طبق مجوز مجمع به هر شخص حقیقی یا حقوقی واگذار خواهند نمود.

هیئت مدیره شرکت حمل و نقل مسافربری سیاحت سفر رشت (سهامی خاص)

بخش اجتماعی - مرد ۴۵ ساله ای که در اولین روزهای فروردین، مرد ۴۰ ساله ای را پای بساط قمار به قتل رسانده بود، در اعترافات خود، جزئیات این جنایت هولناک را تشریح کرد. به گزارش خراسان، متهم این پرونده جنایی که بعد از چند ماه فرار در عملیات حیرت آور کارآگاه پلیس آگاهی مشهد داخل اتوبوس بین شهری در نزدیکی تهران دستگیر شده بود، به صراحت ارتکاب قتل را پذیرفت و ماجرای این جنایت تکان دهنده را در حضور قاضی دکتر صادق صفری (قاضی ویژه قتل عمد مشهد) تشریح کرد.

«جمشید-غ» معروف به «جمشید مفت بر» که در اتاق بازجویی مقابل سرگرد رضا شکیبا (افسرپرونده) نشسته بود، درباره چگونگی وقوع این جنایت گفت: من از قمار بازان حرفه ای کشور هستم و زیر نظر یکی از معروف ترین قمار بازان آموزش دیده ام به طوری که به من لقب «مفت بر» داده اند، یعنی کسی که در هر قماری برنده است و پول مفت می برد! در زمستان سال گذشته مرا به مرکز ترک اعتیاد در شهرستان چناران بردند و یک ماه در آن جابه سر بردم اما بعد از رهایی از مرکز ترک اعتیاد، تصمیم گرفتم به تهران بروم و در آن جا قمار کنم! چون همسرم نیز از من طلاق گرفته و با مرد دیگری زندگی می کرد اما وقتی به همراه پسرم به تهران رفتم موقعیت قمار بازی فراهم نشد و نتوانستم پولی دربیابم به طوری که واقعا گرسنه مانده بودم. به همین دلیل به همراه پسرم و یکی از دوستانم پسرم به مشهد بازگشتیم و به دخترم سپردم که منزلی را در گرگان اجاره کند تا

آگهی تعیین حدود اختصاصی
چون تعیین حدود عمومی ششدانگ پلاک ۵۷۴ واقع در شمام سنگ اصلی ۲۲ بخش ۲۰ گیلان از مالکیت ابولفضل مرادی شمالی و غیرو به‌عمل نیامده است و تعیین حدود کل پلاک فوق طبق تبصره الحاقی ماده ۱۵ قانون ثبت مقدور نگردیده است. در اجرای قانون تعیین تکلیف برابر رای بشماره ۰۰۰۰۲۰۳/۱۴۰۳۶۰۳۱۸۰۰۴ مورخه ۱۴۰۳/۰۱/۱۵ به شرح ذیل:
۱- ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۱۲/۹۰ مترمربع ۱۶۲۵ فرعی مفروز از پلاک ۵۷۴ واقع در شمام سنگ اصلی ۲۲ بخش ۲۰ گیلان واقع در شهرستان رودبار - شمام - به نام طاهره قلندری شمالی فرزند محمد رای صادر گردیده است.
لذا تعیین حدود ششدانگ پلاک ۱۶۲۵ مفروز از پلاک ۵۷۴ واقع در شهرستان رودبار - شمام - سنگ اصلی ۲۲ بخش ۲۰ گیلان در ساعت ۹ صبح مورخه ۱۴۰۳/۰۵/۳۱ چهارشنبه به عمل خواهد آمد.
چنانچه مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقافی و اخواهی داشته باشند می‌توانند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدیدی ظرف مدت سی روز اعتراض خود را با این اداره تسلیم نمایند.
۷۸۰ ر م الف ث **تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۵/۱۰**
رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار - انوش اکبری

روزنامه گیلان امروز
تلفنی آگهی می‌پذیرد
۳۲۲۶۸۱۱۳