

گروه بهداشت و سلامت - یک روان‌پزشک به تشریح علل و شیوه‌های درمانی افسردگی فصلی پرداخت.

دکتر فائزه تاتاری، با اشاره به شیوع افسردگی فصلی در فصول پاییز و زمستان گفت: این نوع افسردگی عمدتاً با افسردگی سرد سال آغاز شده و در بهار و تابستان علائم آن پایان می‌یابد.

تاتاری گفت: در فصول سرد سال به دلیل کاهش مدت زمان تابش خورشید، در هورمون‌هایی مانند ملاتونین اختلال بوجود آمده که در برخی افراد به‌شدت ابتلا به افسردگی می‌شود.

افسردگی فصلی می‌تواند:

- وی احساس غم و اندوه، کندی در رفتار، بی‌حوصلگی و پرخوری و پرخوابی از جمله علائم این افسردگی غنای غم کرد و افرد در درختی
- باشد. ممکن است افراد کم‌خواب شده و اشتها یا خواب خود را دست
- یازد. این روان‌پزشک افزود: همچنین افراد ممکن است احساس بی‌ارزشی کرده و خود را مقصر هر حادثه‌ای که اطراف آنها برای

❏ در بسیاری موارد افراد متوجه علائم افسردگی خود نمی شوند و این علائم را به مشکلات دیگر ربط داده و برای احساس خستگی و پرخوری خود از طریق مراجعه به متخصصین داخلی پیگیر درمان آن می شوند. این روانپزشک با بیان اینکه لزوماً نباید هر نوع علائم غم و اندوه، بی حوصلگی و پرخواهی ... را به عنوان علائم افسردگی فصلی تلقی کرد، گفت: زمانی ابتلای فرد به افسردگی فصلی قطعی می شود که این علائم حداقل به مدت سه سال پیاپی با شروع فصول سرد سال تکرار شود.

رخ می دهد و در سالمندان هم شیوع آن بالا است. وی یادآور شد: حتی احتمال ابتلای کودکان هم به این نوع افسردگی وجود دارد. تاتاری در ادامه در خصوص راهکارهای درمانی این نوع افسردگی گفت: نوردرومانی یا فو تو تری یکی از درمان های موثر برای این نوع افسردگی است که افراد به مدت مشخص در برابر نور

گروه بهداشت و سلامت - سیستم ایمنی بدن یک سیستم پیچیده

قند و شکر

این یکی از مواد غذایی است که باعث کمبود هر سه مورد از رشدندترین مواد مغذی سیستم ایمنی می شود. مسلماً این مواد غذایی شماره یک مصرف تر در غذای برای سیستم ایمنی است. تحقیقات نشان می دهد که ترکیب شیمیایی ویتامین C مشابه قند است. هنگامی که هر دو مصرف می شوند، بدن از قند استفاده می کند. اما، این باعث می شود آنها در یکی از مهمترین ویتامین ها کمبود داشته باشند. معمولاً افراد دیابتی یا کسانی که مشکلات قند خون دارند کمبود ویتامین C دارند. افرادی که کمبود ویتامین C دارند اغلب از خونریزی لثه، خستگی و مشکلات کلاژن ریز می پرند که می تواند منجر به بیماری پوستی به نام کراژز یا پلاسر شود.

غذاهای سرخ شده
 هنگامی که غذاها فرآیند سرخ کردن را طی می کنند، ترکیب تغذیه ای غذاها را از طریق «اکسیداسیون، پلیمریزاسیون و هیدروژنه شدن» تغییر می دهد.

همیر گرها و سبب زمینی سرخ کرده، مانند بسیاری از غذاهای فرآوری شده، حاوی مقادیر زیادی AGE هستند که می تواند بدن سیستم ایمنی بدن آسیب برسانند. AGE ها ترکیباتی هستند که در طول پختن غذاهای حاوی چربی و پروتئین تشکیل می شوند. بدن می تواند التهاب ایجاد کند و عملکرد موثر ایمنی را مختل کند. همچنین، این غذاها اغلب کمبود مواد مغذی هستند که سیستم ایمنی بدن ضروری است. آنها معمولاً فاقد ویتامین A، C، E هستند که برای عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن مهم هستند. این ترکیبات تولید سلولی شمارا مختل می کنند و باعث التهاب می شوند. AGE ها بیماری های دژنراتیو مانند دیابت، آلزایمر و سایر موارد بیماری مزمن کلیوی و بیماری های عروقی را تشدید می کنند. همچنین، این غذاها سرشار از نمک و قند هستند که می تواند به التهاب مزمن منجر شود. بنابراین، برای حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن، از خوردن غذاهای فرآوری شده، سرخ شده، پخته شده و سلاسل خوب این امر را چنان اثر می نامند. غذاهای سرخ شده، پخته شده و سلاسل

و سبزیجات سالم به وعده های غذایی خود است.

نمک

نمک بیش از حد در رژیم غذایی شما می تواند پاسخ ایمنی شما را کاهش دهد و منجر به التهاب در بدن شود. التهاب می تواند خطر ابتلا به بیماری های خود ایمنی را افزایش دهد.

رژیم غذایی بر نمک نه تنها برای فشار خون، بلکه برای سیستم ایمنی بدن نیز مضر است.

نمک زیاد در رژیم غذایی شما در برابر التهاب و در نتیجه بیماری اسبب پذیر تر می کند. همچنین بر وضعیت باکتری های روده شما تأثیر می گذارد. توصیه می شود که بزرگسالان روزانه شش گرم نمک یا کمتر بخورند؛ یعنی حدود یک قاشق چایخوری.

شیرین کننده های مصنوعی

داماد سابق به خاطر مزاحمت به قتل رسید

ارسال شد تا رصدهای اطلاعاتی برای شناسایی مخفیگاه متهم ۵۰ ساله آغاز شود. به همین خاطر گروه ویژه‌ای از کارآگاهان اداره جنایت با نظارت مستقیم

سرهنگ کارگاهانه اله مرادی (رئیس پلیس آگاهی خراسان رضوی) تشکیل شد، در جلسه کارشناسی آگاهی بهره گیری از توان استخباری پلیس و هادیت سرنگ محمد حبیبی جوانمرد (رئیس اداره جنسی آگاهی و راه مرحله جدید جنسی) طولی نکشید که نیروی کار از زوده آگاهی بار دزدنی سرخ راهی موجود به اطلاعاتی رسیدند که نشان می داد متهم فرار از قفسد خروج از مرز هرازان را دارد. بنابراین از دستور قضایی ممنوع خروجی وی به ثبت رسید و مشخصات متهم در اختیار دیگر آگاهی های انتظامی قرار گرفت. متهم و قهر خروج غیرقانونی ناپدید شد. دوباره به مشهد بازگشت و به مخفیگاه خود در خیابان طبرسی شمالی ۴۴ رفت. در حالی که وی زیر چتر آگاهی نامحسوس قرار داشت، عیسی غافگانی رئیس پلیس آگاهی سران اسماعیل عطیعی

مقدم آغاز شد و متهم فراری به چنگ قانون افتاد. (محمد) متهم به قتل ۱۰ ساله) اگر چه همچنان ارتکاب جنایت مسلحانه را انکار می کرد، دربار این ماجرای تکان دهنده گفت: علیرضا (مقتول) با خانواده ام در شهر کرد فریدس همسایه بود اما بعزاز طلاق ختمه مادر او خورود و قیال حیاته مادر صدامت می کرد. او با صدای بلند ضبط و ویرازهای پسر صدام موجب ناراحتی ما می شد اما من و او را نکشتم و برادرم به سوی علیرضا شلیک کرد.

رئیس پلیس آگاهی خراسان رضوی با اشاره به یک هفته عملیات جزده و تعقیب نامحسوس متهم فراری گفت: این عملیات چندین سال به دستگت به متهم انجام داده طه

درخواست طلاق به خاطر دعوا بر سر رفتارهای مادرشوهر

گروه حوادث - همه چیز از دعوای سر موضوعی ساده شروع شد و حالا دیگران هم می گویند. مر ضیه و مجید به خاطر هیچ می خواهند از هم جدا شوند اما آیا واقعا اینطور است؟ مر ضیه برای اعتماد آنا لاین ز دلیل طلاق می گوید.

❖ اینکه گفته شد دعوای شما به خاطر موضوعی پیش افتاده بوده.

ما ۴ سال قبل ازدواج کردیم.
■ مادر شوهرت مخالف ازدواج بود؟
 اوایل مخالفتی نداشت، با من خوب بود. بعد از اینکه عروسی کردیم
 به مجید می‌گفت تو به حرف زنت گوش می‌دهی و اصلاً به من توجه
 نمی‌کنی. سر این مسأله ارتباطش با من کم شد.

ماجرای دعوا چه بود؟
 آن شب مادر شوهر من برای مهمانی به خانه ما آمد بود. من برایش چای ریختم، هر بار که چای ریختم گفت این چای سرد است در حالیکه من کتری را جوشانده بودم. دفعه بعد چای نیامرد. که ساعت بعد که مادر شوهر آمد، مجید عصبانی شد و با من دعوا کرد و گفت به مادرش بی احترامی کردم. آنقدر دعوا بالا گرفت که من را تکت زد. من یک سال مشاوری رفتم و به این نتیجه رسیدم که طلاق تنها راه است.

سرقت ۳۰ میلیارد تومانی طلا توسط نوه خانواده

گروه حوادث - سرکلانتر دوم پلیس پیشگیری پایتخت از دستگیری ۲ جوان به جرم سرقت طلا و جواهرات به ارزش تقریبی ۳۰۰۰ ملیارد، در بال خبر داد.

و دستبند و ۱۵ سکه طلا به همراه دوستش رو به رو شدند.

یکی از محله‌های این شهرستان خبر داد.
سرهنگ اسماعیل زراعتیان اظهار داشت: پس از گزارش به پلیس ۱۱۰
مبنی بر درگیری منجر به قتل در یکی از محله‌های شهرستان شیراز در محل
پادزهد هم‌راه سال جاری، بلافاصله تیمی از مأموران انتظامی در محل
حاضر شدند.
وی ادامه داد: در تحقیقات اولیه پلیس مشخص شد جوان ۲۰ ساله‌ای
به دلیل اختلافات شخصی با دوست خود درگیر شده و وی را با سلاح

رد از ناحیه سینه مجروح کرده که این فرد به علت شدت جراحات رده جان باخته است.

مانند انتظامی شیراز با اشاره به اینکه بلافاصله تحقیقات جهت شناسایی قاتل در دستور کار مأموران قرار گرفت، تصریح کرد: با سرعت عمل و تلاش مأموران پلیس، مخفیگاه قاتل شناسایی و وی متکبیر شد. سرهنگ زراعتیان گفت: قاتل ۲۰ ساله پس از اقرار به قتل دلیل اختلافات شخصی روانه دادرش شد.

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