

راهکارهای طلایی برای شادابی و غلبه بر افسردگی در پاییز

📌 گروه بهداشت و سلامت - با کوتاه شدن روزها و کاهش نور خورشید در پاییز، بسیاری از افراد با احساس غمگینی و برانرژی بودن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. افسردگی پاییزی می‌تواند زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار دهد، اما نگران نباشید. با راهکارهای ساده می‌توانید این فصل رنگارنگ را با روحیه‌ای شاد و پرانرژی سپری کنید.

افسردگی پاییزی، که به طور علمی به عنوان اختلال عاطفی فصلی شناخته می‌شود، نوعی افسردگی است که با تغییرات فصلی، به‌ویژه در ماه‌های پاییز و زمستان، مرتبط است. این اختلال معمولاً با کاهش نور خورشید، کوتاه شدن روزها و تغییرات آب‌وهوایی تشدید می‌شود. در این مطلب، به بررسی علل، علائم، تأثیرات افسردگی پاییزی و راهکارهای مؤثر برای پیشگیری و مدیریت آن خواهیم پرداخت.

علل افسردگی پاییزی

افسردگی پاییزی عمدتاً به کاهش نور خورشید مرتبط است که بر ریتم‌های زیستی بدن (ساعت بیولوژیکی) تأثیر می‌گذارد. نور خورشید نقش مهمی در تنظیم هورمون‌هایی مانند سروتونین و ملاتونین دارد که بر خلق‌و‌خو و خواب اثر می‌گذارند. در پاییز و زمستان، کاهش نور خورشید می‌تواند باعث کاهش سطح سروتونین (هورمون شادی) و افزایش تولید ملاتونین (هورمون خواب) شود، که منجر به احساس خستگی، بی‌انگیزگی و افسردگی می‌شود. عوامل دیگری نیز در بروز افسردگی پاییزی نقش دارند، از جمله: تغییرات آب‌وهوایی: روزهای سرد و ابری پاییز می‌توانند احساس انزوا و کاهش انرژی را تقویت کنند. عوامل ژنتیکی: افرادی که سابقه خانوادگی افسردگی یا اختلالات خلقی دارند، بیشتر در معرض خطر هستند. استرس فصلی: تغییر برنامه‌های روزمره، مانند شروع سال تحصیلی یا افزایش فشار کاری، می‌تواند به تشدید علائم کمک کند.

گروه بهداشت و سلامت – لبو، خوراکی خوش‌رنگ و پرخاصیت زمستانی، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و نقشی مؤثر در تقویت قلب، کبد و سلامت عمومی بدن دارد.

لبو یکی از خوراکی‌های خوش طعم و پرخاصیت فصل سرد سال است که نه‌تنها به‌دلیل رنگ جذاب و طعم دل‌نشینش محبوب است، بلکه منبعی غنی از مواد مغذی و ترکیبات مفید برای بدن محسوب می‌شود و این گیاه ریشه‌ای سرشار از فولات، منگنز، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس و سلنیوم است. همچنین وجود ترکیباتی مانند پپتین و تربیتوفان در لبو باعث آرامش ذهن و کاهش علائم افسردگی می‌شود.

لبو و ارزش غذایی آن

یک فنجان لبو تنها ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد و در عین حال حاوی ۴ گرم ۲.۵ گرم پروتئین است. این مقدار لبو می‌تواند حدود ۳۴ درصد نیاز ویژه بدن به فولات، ۲۸ درصد به منگنز، ۱۵ درصد به پتاسیم، ۱۴ درصد به مس و ۱۰ درصد به منیزیم را تأمین کند. به همین دلیل لبو را می‌توان یکی از مغذی‌ترین سبزیجات زمستانی دانست که در عین کم‌کالری بودن، مواد معدنی و ویتامین‌های فراوانی به بدن می‌رساند.

لبو و سلامت قلب و فشار خون

آب لبو یکی از مؤثرترین نوشیدنی‌های طبیعی برای تقویت سلامت

بمب

سلاطنتی

پاییزی با

خواص

شگفت‌انگیز

برای قلب

اخبار حوادث

معمای قتل پسر جوان در درگیری خیابانی

گروه حوادث – وکلای طرفین پرونده قتل پسرری جوان که در نزاعی می‌گبار کشته‌شده است، در جلسه دادگاه سعی کردند با استدالات خود نظر قضات را به نفع موکلانشان جلب کنند. درگیری منجر به قتل مرد دادو سه‌سال قبل در شرق تهران به‌وقوع پیوست و پسری جوان به نام کامران با ضربات سلاح زخمی شد و جانش را از دست داد. بعد از آن کارآگاهان وارد عمل شدند و فهمیدند این جوان در درگیری با دو نفر به نام‌های ساسان و نیما کشته شده‌است. دو متهم تحت تعقیب قرار گرفتند تا اینکه حدود ۴ روز بعد نیما خودش را به پلیس معرفی کرد و گفت بعد از شرکت در درگیری از کشور فرار کرد و به ترکیه گریخت اما بعد از مدتی تصمیم گرفت به کشور برگردد و خودش را تسلیم کند. کارآگاهان در ادامه سعی کردند متهم دوم پرونده را نیز دستگیر کنند اما ردی از ساسان به دست نیامد به همین دلیل برای شناسایی او از سوی شهر وندان چند نوبت آگهی منتشر شد که باز هم فایده‌ای نداشت. در نهایت باز پرسر جنایی با توجه به شواهد و مدارک موجود علیه متهمان قرار مجرمیت صادر کرد و نیما به عنوان قاتل اصلی شناخته شد.

جلسه رسیدگی به این پرونده در شعبه ۱۰ دادگاه کیفری استان تهران تشکیل شد و نماینده دادستان اعلام کرد با توجه به مدارک موجود و همچنین اعتراف صریح نیما به ارتکاب قتل در آخرین دفاع در دادسرا، جرم او محرز است. سپس اولیای دم در جایگاه قرار گرفتند و برای متهم درخواست قصاص کردند. خواهر کامران گفت: نیما فقط برادرم را نکشت بلکه مادرم نیز بعد از این اتفاق سکنه کرد و فوت شد و حالا ما حاضر به گذشت نیستیم.

در ادامه نیما در جایگاه ایستاد و گفت: روز حادثه من در پارک نشسته بودم که خبر دادند کامران دنبالم می‌گردد و می‌خواهد مرا بزند. برای اینکه درگیری نشود از پارک بیرون آمدم و با یک جگرکی رفتم. در آنجا دو ستم، ساسان را دیدم. اما آنجا جگر و کمی مشروب خوردم و بعد سوار موتور شدیم تا از محل برویم اما چند دقیقه بعد به طور اتفاقی کامران را دیدیم که او هم سوار مو تر بود. کامران به ما کوئید و ما زمین خوردیم. بعد او با قمه به من حمله کرد و هفت یا هشت ضربه زد. من هم برای دفاع از خود با شمشیری که در زین موتور جاسازی کرده بودم ضربه‌های سطحی بین دو کتف او زدم. ضربه به گونه‌ای نبود که به باعث مرگ شود و ضربات کشنده را ساسان وارد کرد. بعد از این اتفاق فرار کردم و به ترکیه رفتم اما چون قتل کار من نبود تصمیم گرفتم برگردم و خودم را معرفی کنم. در ادامه وکیل متهم گفت: موکل من در هیچ مرحله‌ای به قتل اعتراف

بهداشت و سلامت

دوشنبه ۲۱ مهر ۱۴۰۴، ۲۰ ربیع الثانی ۱۴۴۷، ۱۳ اکتبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۰۶، صفحه ۹



گرفتن در معرض نور آبی (مانند نور صفحه نمایش گوشی) قبل از خواب خودداری کنید و تلاش کنید محیط خواب را آرام و تاریک نگه‌دارید.

۵. روان‌درمانی

روان‌درمانی می‌تواند به افراد کمک کند تا الگوهای فکری منفی را شناسایی و تغییر دهند. جلسات منظم با یک روان‌شناس یا مشاور می‌تواند ابزارهای لازم برای مقابله با افسردگی را فراهم کند.

۶. مصرف مکمل‌ها

در برخی موارد، مصرف مکمل‌های ویتامین D با مکمل‌های گیاهی مانند زعفران یا گیاه سنت‌جونز (با مشورت پزشک) می‌تواند به بهبود خلق‌و‌خو کمک کند. کمبود ویتامین D در پاییز شایع است و مکمل‌ها می‌توانند این کمبود را جبران کنند.

۷. حفظ ارتباطات اجتماعی

انزوا اجتماعی می‌تواند علائم افسردگی را تشدید کند. برقراری ارتباط با دوستان، خانواده یا شرکت در فعالیت‌های گروهی می‌تواند احساس حمایت و تعلق را تقویت کند.

۸ مدیریت استرس

تکنیک‌های کاهش استرس، مانند مدیتیشن، تنفس عمیق و تمرینات

بدن از جمله خواب، یادگیری، انتقال پیام‌های عصبی و کاهش التهاب نقش دارد. کولین موجود در لبو باعث بهبود عملکرد عضلات، تقویت حافظه و کاهش التهابات مزمن در بدن می‌شود.

لبو کمک‌کننده در پیشگیری از سرطان

رنگ خاص و درخشان لبو به‌دلیل وجود ترکیبی طبیعی به نام «بتالائین» است. این ترکیب از آنٹی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شود و می‌تواند از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کند. مطالعات علمی حاکی از آن است که بتالائین با کاهش استرس اکسیداتیو، احتمال بروز برخی سرسر طان‌ها را کاهش می‌دهد و از سلول‌های سالم در برابر اثرات مخرب داروهای شیمی‌درمانی محافظت می‌کند.

لبو و مواد معدنی ضروری که دارد

پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم و فسفر از جمله مواد معدنی حیاتی موجود در لبو هستند که در عملکرد صحیح سیستم عصبی و عضلانی نقش مهمی دارند. کمبود پتاسیم در بدن می‌تواند باعث ضعف، خستگی و گرفتگی عضلات شود. مصرف متعادل لبو باعث تنظیم سطح پتاسیم و حفظ تعادل الکترولیتی بدن می‌شود.

یکی از مهم‌ترین خواص لبو، تأثیر آن در محافظت از کبد است و ترکیب بتائین موجود در لبو از تجمع چربی در کبد جلوگیری کرده و به پاک‌سازی

با مادر دوستم ازدواج کردم تا پولدار شوم اما ...



مواد مخدر، به یک معناد حرفه‌ای هم تبدیل شده بودم که روزی مادر سلیمان قفل منزلش را عوض کرد و از من خواست دیگر به خانه‌اش نروم چرا که «سلیمان» به‌ماجرای ازدواج مادرش مشکوک شده بود. وقتی با مخالفت من روبه‌رو شدنا من به اتهام ایجادم‌احمت شکایت همه‌آینده و زندگی‌ام را در یک قمار احمقانه باخته بودم، حالا هم بسیار پشیمانم اما‌ای کاش ... این جوان بیابان این که شاید سرگذشت من غیرتی برای جوانان دیگر باشد با چشمانی اشکبار از مرکز انتظامی خارج شد و به دنبال سرنوشت پر از ابهام خود رفت.

قاتل به خاطر عذاب وجدان خودش را معرفی کرد



سه‌ساله بوده که بر اثر ضربه چاقو باخته و پس از آن جسدش همان روز به پزشکی قانونی انتقال یافته‌است. بنسأ به این گزارش متهم همچنان در بازداشت موقت ماموران اداره پلیس آگاهی تهران به سر می‌برد و پرونده پس از تحقیقات اولیه با قرار عدم صلاحیت در رسیدگی به ل‌رستان ارجاع خواهد شد تا مشخص شود آیا این اعتراف، یابانی بر یک پرونده خونین خواهد بود یا زوایای پنهان دیگری کشف خواهد شد؟

گروه حوادث – ۱۹سال بیشتر نداشتم که در یکی از رشته های

مهم مهندسی در دانشگاه پذیرفته شدم. از خوشحالی در پوست خود نمی‌کنجیدم چرا که بالاخره پس از سختی های فراوان در رشته مورد علاقه‌ام درس خواندم. به همین خاطر هم خیلی زود لوازم شخصی‌ام را برداشتم و عازم یکی از شهر های غرب کشور شدم.

مرد جوان دامه داد: در آن شهر دوستی داشتم که چند سال بود یا یک‌دیگر صمیمی شده بودیم، به گونه ای که او وقتی برای سفر به مشهد می‌آمد در خانه‌ ما اقامت می‌کرد. «سلیمان» پدرش را به دلیل ابتلا به بیماری صعب‌العلاج از دست داده بود اما مادرش ثروت زیادی داشت و با ارضیه ای که از پدر سلیمان به جا مانده بود، زندگی بسیار مرفهی را تجربه می‌کردند.

خلاصه زمانی که به محل تحصیل رسیدم یکسره سراغ سلیمان را گرفتم و به خانه آن‌ها رفتم. او خوشبختانه در شهر خودشان تحصیل می‌کرد و یک سال از من جلوتر بود. تصمیم گرفتم به خوابگاه دانشجویی نروم و برای آن‌که به راحتی تحصیل کنم با کمک «سلیمان» خانه‌ای مجر دی اجاره کردم و به شدت مشغول تحصیل شلدم. در این میان سلیمان» هم تقریبا هر شب به خانه مجر دی من

»»»

گروه حوادث – مرد ۳۰ساله‌ای که مرتکب قتل شده بود خود را به پلیس تهران معرفی کرد تا از عذاب وجدان قتل‌ی که در دعوی طایفاهی انجام داده بود، رها شود.

شب گذشته مردی ۳۰ساله با چهره‌ای آشفته به کلانتری ۱۲۸ تهران نورفت و خود را به عنوان فردی که مدتی قبل قتل‌ی انجام داده است، به ماموران معرفی کرد. او مدعی شد که مرتکب قتل شده و از یکی از شهرهای استان لرستان به تهران گریخته است، اما پس از زندگی مخفیانه، زیر بار عذاب وجدان تصمیم گرفته خود را تسلیم قانون کند. این اعتراف، سرآغاز یک پرونده جنایی شده که پرده از نزاعی خونین در مورد زمین‌های کشاورزی و درگیری خانوادگی و طایفاهی برداشت. متهم به افسر نگهبان گفت: «من در شهرستان یکی را کشتم و فرار کردم، ولی عذاب وجدان دارم. می‌خوام خودم را تحویل بدهم.» ماموران با شنیدن جزئیات اولیه، متهم را بازداشت کردند و پرونده‌را برای بررسی فوری به واحد جنایی ارجاع دادند. تحقیقات اولیه نشان داد که این مرد، از مدتی قبل به اتهام قتل عمد در یکی از شهرهای لرستان تحت



نکرده و چون می‌دانست بی‌گناه است خودش را معرفی کرد. ضمن این‌که فیلمی از صحنه درگیری وجود دارد که نشان می‌دهد ضربات مرگبار را ساسان زده است.

در این هنگام قاضی ادعای وکیل متهم را رد کرد و گفت: متهم در دادسرا خیلی صریح به مشارکت در قتل اعتراف کرد.

نیما در این باره مدعی شد: من معنی مشارکت در قتل را نمی‌دانستم و فکر می‌کردم همین که در درگیری شرکت کردم یعنی در قتل مشارکت داشتم. بعد که به زندان رفتم تازه متوجه معنی این کلمه شدم.

در ادامه جلسه دادگاه، وکیل متهم فراری در جایگاه ایستاد و گفت: فیلمی که وکیل نیما درباره‌اش صحبت می‌کند از روی یک ماینپور برداشته شده و اصلا معلوم نیست با هوش مصنوعی ساخته شده یا واقعی است. این فیلم قابل قبول نیست.

سپس قاضی از او پرسید: آیا شما ساسان را دیده‌اید؟

وکیل جواب داد: من او را یک بار دیدم ولی نمی‌دانم الان کجا است. او به من گفت برای درگیری نه قصد و غرضی داشت و نه متقول را می‌شناخت بلکه این نیما بود که کامران را می‌شناخت و با او اختلاف داشت. ساسان گفت در دعوا فقط برای دفاع از خودش چاقو چر خاند.

سپس وکیل اولیای دم گفت: نیما مدعی است نمی‌دانست معنی مشارکت در قتل چیست. در حالی که همان روز اول که خودش را معرفی کرد گفت قاتل است اما بعد از اینکه وکیل گرفت اظهاراتش را تغییر داد. ضمن اینکه نظر پزشکی قانونی نشان می‌دهد ضربهای که او زده باعث مرگ کامران شده است.

در ادامه جلسه وکیل ساسان دوباره صحبت کرد و گفت: پرونده ۴ روز بعد از وقوع قتل تشکیل شده و معلوم نیست در این مدت چه اتفاقی رخ داده و آیا قتل به خاطر همان درگیری است؟ پزشکی قانونی هم این موضوع را به‌طور دقیق مشخص نکرده است.

در این هنگام قاضی گفت: همه چیز در نظریه پزشکی قانونی درباره قتل مشخص است. ضمن اینکه متهم حاضر در دادگاه ادعا می‌کند ضربه ضربه قمه خورده در حالی که پزشکی قانونی این ادعا را رد کرده است. در پایان قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش