

تاثیر مثبت نوردرمانی بر افسردگی

نتایج یک مطالعه جامع نشان می دهد نوردرمانی با لامپ های نور روشن می تواند برای بیماران مبتلا به افسردگی مفید باشد. نوردرمانی، روشی که در آن نور طبیعی خورشید با نوری مصنوعی شبیه سازی می شود، مدت هاست برای افراد مبتلا به «اختلال عاطفی فصلی» توصیه می شود. این نوع اختلال نوعی افسردگی است که می تواند انرژی افراد را از بین ببرد یا برنامه خواب آنها را تحت تأثیر قرار دهد و معمولاً در ماه های تاریک زمستان رخ می دهد.
بااین حال یافته های جدید نشان می دهد که نوردرمانی می تواند برای بیماران مبتلا به افسردگی غیرفصلی نیز مفید باشد. متخصصان می گویند با توجه به این که ۵۰ درصد از بیماران افسردگی به درمان های اولیه پاسخ نمی دهند، این روش می تواند به عنوان یک درمان مقدماتی و ارزان تر عمل کند. متخصصان در دانشگاه های برزیل برای این تحقیق نزدیک به ۸۶۰ بیمار را که بین سال های ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۴ توسط طیف های مختلف نوری مورد درمان قرار گرفته بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. پژوهشگران در طول مطالعه متوجه شدند که علائم افسردگی در نزدیک به ۴۰ درصد از بیماران تحت نوردرمانی کاهش می یابد. متخصصان دقیقانه می دانند که چرا نور بر خلق و خوی تأثیر می گذارد. آنان براساس مطالعاتی که بر موش ها انجام گرفته تصور می کنند وقتی نور از چشم عبور می کند، به عنوان محرکی برای بخش هایی از مغز بوده که خلق و خو، ریتم شبانه روزی یا ساعت داخلی بدن را تنظیم می کند.



اهمیت حفظ روابط اجتماعی در سالمندی!

دکتر سمیه معتمدیان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، حضور در اجتماع و برقراری روابط خانوادگی را از موثرترین روش های پیشگیری از افسردگی در سالمندان دانست و گفت: «اعضای خانواده و مراقب سالمند باید برای ملاقات های سالمند با دوستان و اطرافیان خود برنامه ریزی منظمی داشته باشند تا از انزوای اجتماعی آنان جلوگیری کنند. سالمندی دوره جدا و متفک شده ای از سایر مراحل زندگی نیست، بلکه مرحله مهمی از رشد بوده که به سایر مراحل زندگی انسان پیوند زده شده است. وقتی انسان پیر می شود در بسیاری از فرآیندهای بیولوژیک بدن تغییراتی ایجاد می شود که می توان با راهکارهایی برای داشتن زندگی سالم تر از بروز برخی از این موارد پیشگیری کرد.» آنچه مشخص است این که تغییراتی که در مغز به واسطه سالمندی رخ می دهد، می تواند فرد را مبتلا به اضطراب، افسردگی یا ترس از پیری کند. به طور کلی، باید روند زندگی سالمندان به شکلی باشد که فرد احساس مفید بودن داشته باشد و ضمن ارتباط با اعضای خانواده و دوستان، او را متوجه این موضوع کنیم که سالمندی نیز یکی از مراحل چندانة زندگی و مرحله رشد جدیدی است.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

چهار خاصیت شگفت انگیز سیر

نتایج یک مطالعه نشان داد که ۶۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم عصاره سیر به اندازه داروی فشارخون «آنتولول» در کاهش فشارخون موثر است

افزایش ایمنی

بررسی ها نشان می دهد سیر ایمنی بدن را تقویت کرده و در کاهش ۶۳ درصدی سرماخوردگی موثر است

کاهش بیماری قلبی

سیر سطح کلسترول را بهبود می بخشد و ممکن است خطر بیماری قلبی را نیز کاهش دهد

پیشگیری از آلزایمر

سیر حاوی آنتی اکسیدان هایی است که به پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقل کمک کند

ببخشید! شما؟

با بررسی جدیدترین پژوهش ها، دیگر آلزایمر

تبدیل به یک بیماری نسبتا قابل پیشگیری شده است



نوربخش
خانم نرگس
گروه جامعه

در آلزایمر، همه چیز به شکل تدریجی رخ می دهد؛ سلول های مغز آرام آرام از بین می روند و حافظه در مدت زمانی طولانی، دچار اختلال می شود. همین روند پیشرونده و تدریجی باعث می شود نشانه های بیماری آلزایمر، به آهستگی و در درازمدت خودشان را نشان بدهند. چیزی دقیقاً شبیه به مراحل پیشگیری اش! در واقع روند تدریجی بروز بیماری آلزایمر در فرد، شبیه به روند پیشگیری از وقوع بیماری است. چنان که برای پیشگیری از احتمال ابتلا به آلزایمر هم باید آرام آرام پیش رفت؛ از همان اولین سال های تولد و قدم به قدم تا میانسالی. موضوعی که دکتر مهیار نوربخش، متخصص مغز و اعصاب هم به داشتن یک سبک زندگی سالم برای پیشگیری از احتمال ابتلا به آلزایمر تاکید می کند.

❗ برخی از تحقیقات درباره قابل پیشگیری بودن بیماری آلزایمر می گویند؛ شما چقدر این موضوع را تأیید می کنید؟

آلزایمر، یکی از مراحل بیماری دمانس است که بیشترین تحقیقات و پژوهش ها روی آن انجام می شود. بر همین اساس و در آخرین مقالاتی که منتشر شده، پژوهشگران با بررسی سه برهه از دوره سنی افراد، ریزفاکتورهای قابل پیشگیری دمانس را که یکی از شاخه های آن، آلزایمر است مورد بررسی قرار داده اند. فاکتورهایی که برخی از آنها در دوره کودکی، برخی در میانسالی و برخی حتی در سنین بالاتر و سالمندی قابل اجراست و می تواند به پیشگیری از ابتلا به این بیماری کمک کند. بر طبق این پژوهش ها، با رعایت این ویژگی ها و شاخص های به دست آمده، دمانس و بالطبع آن آلزایمر تا ۴۵ درصد قابل پیشگیری است.

❗ برخی از این شاخص ها را نام می برید؟

مثلا یکی از آنها داشتن تحصیلات است؛ اگر از دوره کودکی تحصیلات فرد جدی گرفته شود و تا سنین بالاتر هم ادامه داشته باشد، می تواند

در جلوگیری از آلزایمر تاثیر داشته باشد. ویژگی دیگری که می تواند به پیشگیری از این بیماری کمک کند، دوزبانه بودن کودک است؛ کودکی که از همان سنین پایین، دو زبان را می آموزد با احتمال کمتری از ابتلا به آلزایمر مواجه است.

❗ در سنین بالاتر چطور؟

نمونه دم دستش، اختلالات خواب است؛ با داشتن نظم خاصی برای خواب و کنترل اختلالات خواب، احتمال این که بتوانیم از وقوع زودرس آلزایمر جلوگیری کنیم، بالا می رود. کنترل بیماری هایی از جمله دیابت و فشارخون هم به طور قابل توجهی در کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر کمک می کند؛ ضمن این که فاکتورهایی مانند افسردگی و انزوای اجتماعی هم می تواند باعث افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر شود. در واقع یکی از ریزفاکتورهایی که انسان بر آن کنترل دارد و می تواند مدیریتش کند، تعاملات اجتماعی

است که در پیشگیری بیماری آلزایمر، تاثیر چشمگیری دارد. در این میان، لازم است بدانید برخی از شاخص ها مانند سن، از جمله عامل های غیرقابل کنترل و غیرقابل پیشگیری است و اتفاقاً جزو مهم ترین فاکتورها هم دسته بندی می شود. ژنتیک، آلودگی هوا و...

❗ اما این طور که شما می گوید، به طور کلی، داشتن یک سبک زندگی سالم، می تواند به مقدار قابل توجهی احتمال ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر را کاهش دهد؟

بله همین طور است؛ در واقع با وجود این که عامل های غیرقابل کنترلی هم در این میان وجود دارد، اما به طور کلی داشتن یک سبک زندگی سالم از دوران کودکی و نوجوانی و جوانی، می تواند به مقدار زیادی از وقوع آلزایمر در دوران پیری جلوگیری کند.

❗ آیا درمانی هم برای فرد مبتلا به آلزایمر وجود دارد؟ البته که دارد! از زمانی که بیماری آلزایمر شناخته شد



داشتن یک سبک زندگی سالم از دوران کودکی و نوجوانی و جوانی می تواند به مقدار زیادی از وقوع آلزایمر در دوران پیری جلوگیری کند

آگهی مزایده ملک (نوبت اول)

شرکت سرمایه گذاری عمران پارس آینده، در نظر دارد اواحد آپارتمان مسکونی خود به شرح جدول مندرج را از طریق مزایده عمومی به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش برساند. متقاضیان می توانند از تاریخ دوشنبه ۱۶/۰۷/۱۴۰۳ لغایت شنبه ۲۱/۰۷/۱۴۰۳ همه روزه به جای مزایم تعطیل از ساعت ۹ الی ۱۷ از آپارتمان مذکور بازدید و در صورت تمایل اقدام به تهیه اسناد مزایده نمایند.

◀ **جدول مشخصات املاک:**

ردیف	نام ملک	مساحت (متر مربع)	آدرس	قیمت پایه مزایده (ریال)	مبلغ سپرده نقدی شرکت در مزایده (ریال)
۱	۱ واحد آپارتمان مسکونی	۱۱۹/۲۸	تهران، خیابان قائم مقام فراهانی، خیابان فجر پلاک ۱۸، طبقه پنجم شمالی	۸۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰

◀ **نحوه و شرایط شرکت در مزایده:**

❶ **تهیه پاکت الف و ب** با مراجعه به واحد املاک شرکت واقع در تهران، خیابان ولیعصر(عج)، مقابل مسجد بلال خیابان مهناز، پلاک ۱۴، طبقه پنجم، واحد ۳، کدپستی ۱۹۶۶۷۶۴۹۹۷

❷ **واریز سپرده نقدی** به صورت فیش بانکی برای ملک مذکور به شماره حساب ۸۹۷۹۰۰۰۰۷۸ نزد بانک ملت شعبه سازمان گسترش، کد ۱۲۶۵۶۰۷، به نام شرکت سرمایه گذاری عمران پارس آینده

❸ **متقاضی باید اصل فیش واریزی سپرده** به همراه مدارک شناسایی اشخاص حقیقی و حقوقی را در پاکت الف و فرم پیشنهاد قیمت تکمیل شده در مزایده را در پاکت ب به صورت سر بسته و لاک و مهر شده حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۶۰۳/۰۷/۲۱ به نشانی: تهران خیابان ولیعصر(عج)، کوچه مهناز، پلاک ۱۴، طبقه پنجم واحد ۳، واحد املاک تحویل و رسید دریافت نمایند.

❹ **ملک** مورد مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش خواهد رسید. (شرکت بنا به تشخیص خود در رد یا قبول پیشنهادات مخیر است.)

❺ **پاکت ها** در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۲ راس ساعت ۱۰ در محل فوق الذکر باز گشایی و نتایج حداکثر بعد از ۲ روز کاری بعد به برنده اعلام خواهد شد.

❻ **پس از برنده شدن** در مزایده، نامبرده مبالغ مذکور را به شرح ذیل واریز نماید:

❶- **مبلغ ۷۰٪** قیمت ملک همزمان با امضای قرارداد

❷- **۲۰٪** مبلغ قیمت ملک در هنگام تحویل ملک

❸- **۶-۱۰٪** قیمت ملک در هنگام انتقال سند

❹ **زمان های انجام بند ۶ به شرح زیر است:**

❶- **۱-۷** زمان امضاء قرارداد به صورت مکتوب توسط شرکت اعلام خواهد شد. برنده مزایده صرفا در زمان اعلامی و پس از پرداخت مبلغ ۷۰٪ مجاز به امضای قراردادی می باشد.

❷- **۷-۲** زمان تحویل ملک در قرارداد مشخص خواهد شد،

که تحویل ملک منوط به تهیه و امضای صور تجلسه تحویل توسط طرفین می باشد که پس از پرداخت ۲۰٪ بهای ملک و پس از انجام بند ۷-۱ انجام می شود.

❷- **۳** - زمان انتقال سند در قرارداد مشخص خواهد شد که پس از پرداخت ۱۰٪ باقیمانده و پس از انجام بندهای ۷-۱ و ۷-۲ انجام خواهد شد.

❸ **در صورت عدم پرداخت هر یک از مراحل مندرج در بند ۶** شرایط مزایده، مزایده کان لم یکن تلقی می شود و این شرکت می تواند ملک را به شخص یا اشخاص دیگری واگذار کند.

❹ **با صرف برنده شدن** در مزایده، ملک مذکور به تملیک برنده در نخواهد آمد و تا زمان انعقاد قرارداد و انجام تعهدات به طور کامل مطابق با بند ۱۶ این مزایده، برنده مزایده مالک نخواهد بود.

❺ **هزینه های** کارشناسی از ملک و درج آگهی روزنامه بر عهده برنده مزایده و هزینه نقل و انتقال در دفترخانه بر عهده طرفین می باشد.

❻ **سپرده شرکت** در مزایده افرادی که پس از برنده شدن انصراف دهند، به نفع شرکت ضبط خواهد شد.

❼ **در صورت** صلاحدید شرکت، پس از انصراف نفر اول، نفر دوم به عنوان برنده مزایده اعلام خواهد شد. بنابراین سپرده نفر دوم حداکثر تا یک ماه پس از اعلام برنده شدن نفر اول نزد شرکت باقی خواهد ماند. ضمنا در صورت برنده شدن و انصراف نفر دوم سپرده ایشان نیز ضبط خواهد شد.

❼ **سپرده** سایر افرادی که در مزایده برنده نشوند، حداکثر تا یک ماه بعد از بازگشایی به شماره حساب اعلام شده توسط آن ها در فرم شرکت در مزایده واریز خواهد شد.

❹ **به پیشنهادات** مخدوش، مبهم و یا کمتر از قیمت پایه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

❺ **متقاضیان** جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند در ساعات اداری با شماره های ۰۲۱-۲۶۳۰۹۳۶۷ و ۰۲۱-۰۹۳۳۸۶۰۷۳۵۷ و ۰۹۱۲۰۲۱۶۶۹۲ مدیریت فروش شرکت تماس حاصل نمایند.