info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۴۴۸۹
دوشنبه / ۱۲ اسفند/ ۱۴۰۲
۲۳ /شعبان / ۱۴۴۵
04 / March / 2024

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۸۳۸۳-۳۲۵۳۴۳۴۳ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خبر ۱۱۷۸ — امروز با حافظ

سِزدم چو ابرِ بهمن که بر این چمن بگریَم
طرب آشیانِ بلبل، بنگر که زاغ دارد
سرِ درسِ عشق دارد دلِ دردمند حافظ
کـه نه خاطرِ تماشا نه هوای باغ دارد

خواندنی

خویش را مرده مپندار و پی سامان کوش
سر بتن داری و فکر کلهی باید کرد

صغیر اصفهانی

اذان گرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۷	۰۶:۳۰	۱۲:۱۷	۱۸:۰۵	۱۸:۳۳

برگه

خوشبختی زندگی شما به کیفیت افکار شما بستگی دارد...

مارکوس اورلیوس

گزارش روز

این ۲۵ میلیون نفر

حماسه ۲۵ میلیون نفری را صدا می کند تا نگویند این آرای پرقدرت، فرائر از آرای عادی هستند به این آرا بیندیشید

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، این آرا تخمینی از همسه پرقدرت جمهوری اسلامی هستند که مثل یک دژ مستحکم از خاک، هویت و دین شان صیانت می کنند. مرور کنیم تا ماجرا روشن شود اول اینکه چرا رای دادند؟

به ۳ دلیل این آرا پای صندوق آمدند.

الف. رأی ایدئولوژیک

دلیل اول، آرای ایمانی است: آرایی که به جهت تکالیف دینی و ملی شان به صحنه آمدند. این رأی بسیار پرقدرت است چون ایدئولوژیک است.

ب. رأی استراتژیک

دلیل دوم، آرایی است که برای صندوق رأی فارغ از خروجی آن موضوعیت قائل است. آرایی که معتقد است صندوق رأی به خودی خود قدرت ساز است. آرایی که خوب می داند اگر صندوق رأی تضعیف شود اولین چیزی که ضربه می خورد امنیت است. این رأی استراتژیک است.

ج. رأی سازنده

و دلیل سوم آرایی است که به صندوق رأی از حیث طریقیت توجه می کند، آرایی که حرکت کشور را می بیند و اینده را روشن می داند. آرای امیدوار دلیل سومی است که موجب حضور پای صندوق رأی شده است و آرای برای انتخاب افراد فراخ از پیروزی نامزد مورد علاقه شان برای اصل مشارکت تلاش می کند. ما این دوره به شکل چشمگیری با حضور دسته سوم مواجه بودیم.

چهارم. نماد اخلاق

در این دوره از انتخابات مردم بسیار جلوتر از گروه ها و جریانات سیاسی بودند. اگر گروه های سیاسی مثل همیشه به دنبال تخریب همدیگر و مجادله به جای رقابت بودند اما مردم اولویت اولشان افزایش مشارکت بود. از این رو به جای تخریب، رقابت را دنبال کردند تا به سبد مشارکت ریخته شود.

پنجم. نماد عقلانیت

این دوره از انتخابات رأی دهنده به این سطح از عقلانیت و بلوغ رسیده بود که صندوق رأی فارغ از نتیجه آن موضوعیت دارد حتی اصلاح طلبان نیز با عبور از بدنه سنتی شان تصریح داشتند که اصل صندوق رأی اهمیت دارد و قدرتمند ساز است.

مجموعه این دلایل باعث می شود که این ۲۵ میلیون نفر، رأی شان پرقدرت و به مثابه یک دژ مستحکم باشد که کشور را مقابل هرگونه تهدیدی صیانت می کند و از بدنه موتور محرکه و شتاب دهنده آرای خاموش باشد. قدر بدانیم.

مکث

پیروزی نزدیک است

در صحنه جنگ غزه آنچـه همچنان وجود دارد، جنایت در یک طرف لسـت و مقاومت در طرف دیگر از یک سو نیروهای ارتش رژیم صهیونیستی همچنان به جنایات خود ادامه می دهند که در یکی از جدیدترین جنایات خود در میدان المناسفی به روی مردمی که در صف دریافت کمک های انسانی بودند، آتش گشـودند و جنایات خود را مضاعف کردند و در سوی دیگر یا مقاومت شجاعانه مردم غزه و رزمندگان فلسطینی و حماس، روبه رو هستیم که در حال ضربه زدن به رژیم صهیونیستی هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، در این میان راهبرد اصلی که از سوی رژیم صهیونیستی دنبال می شـود، آزادی اسراسـت؛ آن هم آزادی حداکثری بدون دادن هرگونه امتیاز و بدون این که بخواهد آتش بس دائمـی را بپذیرد در واقع رژیم صهیونیستی و شخص نتانیاهو به دنبال این هدف است که با آزادی اسرا، فشارهای داخلی را کاهش دهد و بتواند با خرید فرصت، جنایات خود را علیه مردم فلسطین ادامه دهد. در عین حال رزمندگان و رهبران حماس با نهایت هوشمندی این هدف رژیم صهیونیستی را قهیمه‌زدند؛ بنابراین در مذاکرات بـر آتش بس دائمی تاکید دارند و آزادی اسـرای صهیونیست را به این مسأله منوط کردهاند.

از طرف دیگر آمریکایی ها در سازمان ملل و شورای امنیت در قطعنامه‌ای را علیه رژیم صهیونیستی وتو کردند و با کمک های خود، اسرائیل را به ادامه جنایات خود تشویق می کنند و فرصت بیشتری برای این رژیم در کشتار مردم غزه فراهم می آورند. با این حال در بعد بین الملل فشارهای سنگینی علیه رژیم صهیونیستی وجود دارد و حتی کشورهایی که انتظـار نمی رفت این قدر قاطعانـه در مقابل صهیونیستها ظاهر شـوند، مواضعی قوی علیه اسـرائیل اتخاذ کرده‌اند که در این زمینه می توان به برزیل و کلمبیا اشاره کرد که روابط خود با رژیم به برزیل و کلمبیا اشاره کرد که روابط خود با رژیم صهیونیستی را به حالت تعلیق درآوردهاند. از سوی دیگر شاهدیم برخی کشورهای عربی هم مواضع خود علیه رژیم صهیونیستی را تندتر کردهاند ولی با این حال مناسـفانه همچنان ترجیح می دهند بـا صـور بیانیه و مواضع سیاسـی، بـه برقراری آتش بس کمک کنند و مانع از ادامه جنایات رژیم صهیونیستی شوند. این در حالی است که باید برای رسـیدن به این هدف اقدام عملی انجام دهند که یکی از مهم ترین اقدامات عملی، قطع شریان های اقتصادی رژیم صهیونیستی است. این تقطع ضعف بزرگ کشورهای اسلامی است که همچنان با دادن امـتیاز، نفت و گاز و تداوم همکاری های تجاری با رژیم صهیونیستی، این رژیم را تقویت می کنند.

در این میان آنچه معادلات را تغییر داده و در آینده نیز بیشتر تغییر خواهد داد، صلابت جرباله لبنان و انصارالله یمن در شـمال و جنوب سرزمین های اشغالی است. یمنی ها در این مدت شجاعانه آبراهه باب المندب را به روی کشتی های رژیم صهیونیستی و کشتی هایی که به مقصد سرزمین های اشغالی در حرکتند، بسته‌اند و آمریکا و انگلیس در قدمامانی مردم یمن، حامی مقاومت در این جنگ هستند و همـین حمایت ها باعث شـده مقاومت یمن و انصارالله بقدرت بـه حملات خود ادامه دهند. در شمال سـرزمین های اشـغالی هم شاهد حضور قدرتمندنه جرباله لبنان هستیم که در هفته ها و روزهای اخیر شـلیک موشک ها و خمپاره های خود به سمت سرزمین های اشغالی را افزایش داده است. از سوی دیگر در داخل سرزمین های اشغالی ملاحظـه می کنیم که هم در داخل بارلمان رژیم صهیونیسـتی و هم در سطح عمومی، نارضایتی از نتانیاهو بسـیار افزایش یافته اسـت. در مجموع به نظر می رسـد تداوم مقاومت مردم فلسـطین و حمـاس و حضور جدی و برجسـته گروه های مقاومت از جمله جرباله لبنان و انصارالله یمن و فشـارهای بین المللی علیه اسرائیل که هر روز بیشتر می شـود، با وجود تلاش های آمریکا و ونو قطعنامه های شورای امنیت، فضای سنگینی علیه رژیم صهیونیستی ایجاد کرده و با توجه به تداوم مشکلات جدی نتانیاهو در داخل، به نظر می رسد در آینده نزدیک شاهد پیروزی مقاومت و برقراری آتش بس باشیم.

محسن پاک آیین
تحلیلگر مسائل بین الملل

اشاره

لاغری ۱۴۰۳

«همه ما دوسـت داریم عید نـوروز زیباتر از همیشه باشد برسـیم و هیکلی مناسب و خوش فرم داشته باشیم. تا عید نوروز فرصت اندکی وجود دارد، شـما می توانید در همین مدت زمان کم، وزن خود را کاهش دهید.» این یکی از آگهی های تبلیغاتی کاهش سریع وزن تا عید نوروز است. این روزها اگر در شبکه های مجازی چرخی بزنیـد از این آگهی ها فراوان خواهید دید. شـاید هم از این گونه تبلیغات به موبایل تان پیامک می شود. تبلیغاتی که به شما وعده می دهند تا عید نوروز به وزن مورد نظرتان خواهید رسید. حالا تا عید نوروز تقریباً چند روز دیگر باقی مانده؟ ۲۰ روز دیگر. ۲۰ روز و وعده تغییرات شگرف.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، اصلاً بیایید زمان شروع این تبلیغات را از اسفندماه در نظر بگیریم؛ ماهی کـه ماراتن عید نوروز آغاز می شود و همه می خواهند در سال جدید بهترین حالت خودشـان باشند. بهترین در ظاهر، بهترین در وسایل خانه و خلاصه همه چیز. حالا بیایید برگردیم به موضوع خودمان لاغری تا عید نوروز! آیا واقعاً لاغر شدن، تغییر وزن و رسـیدن به وزن ایده‌آل در مدت زمان اندک ممکن است یا همه اینها تبلیغاتی است بی‌پایه و اسـاس برای جذب پول زیاد و البته فالوورهایشتر.

«شـما می خواهید در عیـد بهترین ظاهر و احسـاس خود را داشته باشید؟ اما شروع رژیم خود را به تعویق انداختید! اصلاً نگران نباشید شما با ما می توانید به این آرزویتان برسید.»

این یک نمونه دیگر تبلیغات برای کاهش وزن در آسـتانه سـال جدید است. بعد از اینکه وارد این صفحه مجازی می شـوید حدس بزنید چه می بینید؟ رژیم های عجیب و غریب برای کاهش وزن؟ ورزش؟ خیر. اشـتباه می کنید معرفی دمنوش «دمنوش چای سبز، دمنوش چای سیاه» بعد هم مسـئول این صفحه با آب و تاب درباره تأثیر باورنکردنی اسـتفاده از دمنوش ها و لاغری صحبت می کند.

و چند جا در رژیم لاغری فوری اش تا عید نوروز تأکید می کند: «باورتان می شود که دمنوش چای سیاه اثرات لاغرکنندگی داشته باشد؟» لگار خودش هم بـاور ندارد که خوردن چای سـیاه یعنی چای معمول و روزمره زندگی ما ایرانی ها را به عنوان معجزه‌ای برای لاغری اعلام می کند! البته در ادامه دمنوش ماچا، دمنوش روبوس، دمنوش هل، دمنوش جینسینگ، دمنوش بلوند، دمنـوش رازیانه هم به عنوان لاغرکننده‌های معجزه‌گر لاغری سریع اعلام می‌شـود. «کاهش وزن اندک حتی به اندازه چند کیلو تأثیر زیادی در زیبایی اندام می گذارد چرا که اگر به روش اصولی وزن خود را کاهش دهیم، از مقدار چربی بدن کاسـته می‌شود و چربی حجم زیادی را در بدن اشغال می کند. شما را تا حد به اندام دلخواهتان می رسانیم. تا عید حداقل ۳۰ کیلو لاغر شوید لاغری سریع بدون ورزش. سال جدید را با اندام جدید آغاز کنید. همه را با ظاهر جدید خود شگفت‌زده کنید. بسـتنی لاغری رکورددار کاهش وزن ۶۶ کیلویی، ۵ کیلو لاغری کاملاً رایگان تا عید نوروز با بستنی لاغری. گروه چالش لاغری به هم انگیزه می‌دهیم تا عید به وزن ایده‌آل‌مان برسیم.» اینها هم چند نمونه دیگر از تبلیغاتی اسـت که در صفحات مجازی می‌بینید و اگر یک گشت در صفحات اینستاگرام بزنید، صدها مورد از این تبلیغات می‌بینید که همین‌جور وعده زیبایی و لاغری را تا عید نوروز می‌دهند؛ حتی بعضی از این صفحات عنوان خود را تغییر داده‌اند؛ مثلاً صفحه‌ای کـه تا قبل از این نام دیگری داشت این روزها اسم خودش را گذاشته لاغری تا عید ۱۴۰۳.

این صفحات معمـولاً پر از عکس قبل و بعد افرادی اسـت که با گرفتن رژیـم غذایی از صاحب پیج حسابی لاغر شده‌اند. البته خیلی از این صفحات هم که لیسـتشان را به لاغری تا عید تغییر داده‌اند و مشـغول فروش انواع قرص های چربی‌سوز هستند در این صفحات تأکید شده که لاغری بدون ورزش و رژیم انجام می‌شود. لاغری سریع تا عید نام یک صفحه دیگر اسـت که برای معرفی خود نوشته: قرص و قهوه و چای سبز روشش نیسـت و زیر نظر یک پژوهشکده معروف با بیش از ۴ هزار نتیجه مثبت مشـاوره لاغری می‌دهد. تبلیغاتی که اگر برای عده‌ای هیچ فایده‌ای ندارد لابد برای اداره‌کنندگان این صفحات نان دارد.

حالا بنشینیم پای حرف کسـلی که تصمیم جدی دارند تا عید نوروز خودشان را لاغر کنند و به وزن ایده‌آل‌شـان برسـانند. نازبالا، یکی از آنهاسـت که همیشـه نزدیک‌های عید پادش می‌آید باید حداقل چنـد کیلویی کم کند. نزدیک‌های آخر بهمن‌ماه که می‌شـود دیگر شروع می‌کند به رژیم گرفتن، او هم در ازای دو میلیون تومـان از یکی از همین صفحات مجازی رژیم غذایی گرفته: «رژیم من بر پایه استفاده از انواع دمنوش‌هایی است که به اساس شاخص‌های وزنی‌ام سـاخته شده. از ساعت هشت شب تا دوازده ظهر فردایش هم چیزی نمی‌خورم. البته سالاد هم زیاد می‌خورم. یک ماه این طوری زندگی می‌کنم و گفته‌اند قطعاً ۶ کیلو وزن کم می‌کنم.»

نازبالا هر روز عکس سـلاد‌هایش را استوری می‌کند و تازه دیگران را هم تشویق می‌کند تا رژیم لاغری عید بگیرند. فریده قائم، کارشناس تغذیه درباره رژیم‌های لاغری فوری که این روزهـا در صفحات مجازی تبلیغ می‌شـود، می‌گوید: «عوارض کاهش وزن سریع آن‌قدر زیاد است که هیچ متخصص تغذیه‌ای چنین رژیم‌هایی را توصیه نمی‌کند. کاهش وزن باید با اصلاح برنامه غذایی و فعالیت‌های ورزشی اتفاق بیفتد که در رژیم‌های سریع بسـیاری از اینها نادیده گرفته می‌شود و در طولانی مدت منجر به عوارض جانبی بسـیاری می‌شود. شاید یکی از مشهورترین عوارض کاهش وزن سریع این باشد که وقتی افراد خیلی سریع لاغر می‌شوند قادر به ثابت نگه داشتن وزن کم شده نیستند و طبق تحقیقات حدود دو سوم این افراد بعد از کاهش وزن، دوباره به وزن قبلی باز می‌گردند که حتی از مقدار وزن اولیه نیز بیشتر است.

معمـولاً بعد از عید همیـن افـرادی که برای کاهش سریع وزن رژیم‌های بی‌پایه گرفته‌اند و مواد مغذی را از چرخه تغذیه‌شـان حذف کرده‌اند با آسـیب‌های جدی به مو و ناخن و پوسـت و معده درگیر خواهند شد حتی در موارد ایـن رژیم‌ها، خطـرات جدی برای قلب و دسـتگاه گوارش و تنفس دارد. حتی شاید عده‌ای ندانند که این رژیم‌های نامتناسب و غیرعلمـی موجب بیماری‌هـای خلقی و افسردگی می‌شـود. همچنین در رژیم‌های سـریع که باعث کاهش وزن فوری می‌شوند عضلات نیـز تحلیل می‌رونـد این کاهش عضلات کاهش قدرت و استقامت فیزیکی فرد را به همراه دارد.»

این کارشناس تغذیه تأکید می‌کند که افراد برای لاغری فوری مراقب باشند تا در دام هر سـودجویی نیفتند. برخی از همین صفحات اینسـتاگرامی قرص‌های چربی‌سوز برای لاغری فوری تجویز می‌کنند که عوارض جدی دارد؛ «این قرص‌ها در مواردی بسیار خطرناک است و موجب افزایش فشار خون می‌شود و خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. همچنین احتمـال حمله قلبی و سـکته مغزی هم از عوارض این داروهاسـت. چربی‌سوزها معمولاً ترکیبی از گیاهان و محرک‌هایی هستند که باعث می‌شـوند با افزایش دمای بدن، کالری بیشـتری بسـوزانند. قرص‌های لاغری اشتها را کامـل از بین می‌برد. امـا گاهی عوارض جبران‌ناپذیری دارد که حتی هرگز نمی‌توانید تصورش کنید. از هر روشـی برای لاغر شدن نباید استفاده کرد. کاهش وزن نباید منجر به عوارض جانبی بسـیاری می‌شود. شاید یکی از مشهورترین عوارض کاهش وزن سریع این دیگران هم به نامزد مورد علاقه‌شان رأی دهند و سوم رأی فداکار که فارغ از پیروزی نامزد مورد علاقه‌اش برای اصل مشـارکت تلاش می‌کند. ما این دوره به شکل چشمگیری با حضور دسته سوم مواجه بودیم.

یکم. نماد تاب آوری

ایـن آرا با وجود همه سـختی‌های اقتصادی پای صـندوق آمدند. شـرایط اقتصادی امـروز با همه تلاش‌هایی که از سوی دولت و مجلس صورت گرفته سخت و تابع است. این آرا نمایش این تاب‌آوری ملی است.

دوم. نماد مبارزه

این آرا تحریم‌های شـناختی و رسانه‌ای دشمن را شکست چندماه تلاش دشمن برای تحریم انتخابات ایران بی‌نتیجه ماند و مردم با آرایش جنگی مقابل دشمن پای صندوق رأی آمدند. این آرا از این جهت نماد مبارزاست.

سوم. نماد فداکاری

آرای این دوره نمایش رأی فداکار است ما ۳ نوع رأی داریـم. رأی عادی که تنها رأی به نامزد مورد علاقه اسـت. رأی پرقدرت که به چیز یک رأی تلاش می‌کند

رسانه چه خبر

راه‌اندازی «پنجره واحد خدمات حمایتی» تا پایان سال

ایسنا: مدیرکل دفتر امور حمایتی و توانمندسازی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از تدوین آئین‌نامه پنجره واحد خدمات حمایتی در راسـتای رفع همپوشـانی دسـتگاه‌های حمایتی در لوله خبر داد. زهرا فیومی با بیان اینکه طرح بسـتاری حمایت از مادران دارای فرزند زیر دو سال که برای پوشش بخشی از جمعیت هدف در ماده ۲۴ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت اسـت در حال اجراسـت گفت: براسـاس این قانون وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مکلف به ارائه بسته غذایی، بهداشتی و حمایت از مادران بارداد و شیرخوار و کودک زیر پنج سال اسـت. مطابق این قانون، وزارت رفاه با همکاری وزارت بهداشت که وظیفه شناسایی این مادران را دارد، با کمک نهادهای حمایتی همچون بنیاد مستضعفان، ستاد اجرایی فرمان حضرت امام و کمیته امداد از آنها حمایت می کند و به بسته غذایی و بهداشتی رایگان ارائه می‌دهد، یکی از دلایلی که این طرح توسط نهادهای حمایتی مختلف پیش می‌رود نیز به استناد همین قانون اسـت. وی ادامه داد: در اینجا وجود پنجره واحد کاملا محسـوس اسـت چرا که ممکن اسـت همپوشـانی‌هایی برای اجرای موازی توسط نهادهای مختلف وجود داشـته باشد. فیومی با اشاره به برخی همپوشانی‌ها در ارائه این خدمات، افزود: مطابق بند ماده ۲۱ قانون برنامه هفتم توسعه، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باید پنجره واحد خدمات حمایتی را مسـتقر کند تا با ایجاد این ظرفیت، همپوشانی‌ها با ثبت خدمات دستگاه‌های اجرایی و نهادهای حمایتی مبتنی بر کد ملی دینغلع نهایی برداشته شده و از سوی دیگر نیز متقاضیان دریافت خدمات در پنجره واحد می‌توانند ثبت تقاضا کرده که براسـاس شناسـه خدمت و ویژگی‌های متقاضی با ارجاع داده‌می‌شوند. مدیرکل دفتر امور حمایتی و توانمندسازی وزارت تعـاون، کار و رفاه اجتماعی درباره آخرین وضعیت این خدمت بیان کرد: آئین‌نامه راه‌اندازی پنجره واحد خدمات حمایتی در کمیسـیون اقتصادی دولت در حال بررسی است و خوشبختانه فرایند آن با سرعت در حال پیشرفت است تا بتوانیم تا انتهای سـال جاری در یکی از گروه‌های هدف که زنان سرپرست خانوار هسـتند پنجره واحد را با همکاری حداقل یکی از دستگاه‌های اجرایی یا نهادهای حمایتی در یک شهرسـتان پیش ببریم این موضوع موجب رفع همپوشانی‌ها خواهد شد و اگر باید قانونی ماننـد ماده ۲۴ قانون حمایت از جوانی جمعیت و خانواده اجرا شود، ظرفیت‌ها و منابع مالی همه دستگاه‌ها و نهادها یکپارچه و هم‌افزا می‌شوند. فیومی در ادامه در خصوص گسترش طرح حمایت از مادران بارداد و شیرده و تسری آن به استان‌های بیشـتر نیز تاکید کرد: برنامه‌ای که تحت عنوان پسـتا در حال اجراسـت مبتنی بر محدودیت منابع مالی محدود شده و هم‌اکنون از محل مسـئولیت اجتماعی شرکت‌های صنوفهای زیر مجموعه وزارت تعاون تامین شده اسـت. اما عملا در ماده ۲۴ قانونی جوانی جمعیت باید سازمان برنامه و بودجه و ستاد ملی جوانی جمعیت این اعتبار را پیش‌بینی و تامین کنند در همین راستا این آمادگی وجود دارد که در صورت تامین منابع مالی، برای تمام مادران دارای فرزند زیر دو سال در تمام کشور در سه دهک اول درآمدی این حمایت در سال ۱۴۰۳ عملیاتی شود که جمعیتی بالغ بر ۶۷۰ هزار مادر را در برخواهد گرفت.

غم و اندوه علاوه بر ذهن جسم را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد

مدیسن نت: غم و اندوه می توانند ذهن را ویران کنند، اما علم نشان می‌دهد که می‌تواند بدن را نیز ضعیف کند و شـما را در معرض بیماری قرار دهد. «جورج اسلاویچ» مدیر آزمایشگاه ارزیابی و تحقیقات اسـترس در مؤسسه سمل دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، توضیح داد: «به عنوان انسان، ما به شدت گنگره داریم که به دنبال روابط اجتماعی گرم، قابل اعتماد، دوسـت‌ه و حمایت کننده باشیم.» او در ادامه افزود: «از دست دادن یکی از نزدیک‌ترین‌ها به این رابطه و حمایت اجتماعی و فیزیکی خاتمه می‌دهد، که می‌تواند بدن را در معرض خطر فزاینده‌ای از نظر فیزیکی قرار دهد.» بیشتر این خطر ناشی از یک سیستم ایمنی بیش از حد هوشیار، اما به نوعی ضعیف شده است. همه‌طور که اسلاویچ توضیح داد، پس از دست دادن یک عزیز، مغز و بدن شما طوری واکنش نشان می‌دهند که گویی یک خط دفاعی کلیدی را از دست داده‌اند. سیسـتم ایمنی توانایی‌های شناختی خود را افزایش می‌دهد اما در عین حال محافظت خود را در برابر ویروس‌ها کاهش می‌دهد. اسلاویچ خاطرنشان کرد که به همین دلیل اسـت که مردم وقتی تحت تأثیر غم و اندوه یا سایر عوامل استرس زا قرار می‌گیرند در برابر سرماخوردگی و آنفلوانزا آسـیب پذیر می‌شوند. پاسخ‌های التهابی بدن نیز افزایش می‌یابد و این روند می‌تواند منجر به "آکسـاس بیماری خسـتگی، از دست دادن لذت و گوشه گیری اجتماعی و رفتاری" شود. درد فیزیکی هم ممکن اسـت ناشی از غم و اندوه باشد. یک مطالعه نشان داد که افزایش تولید پروتئین‌های سیستم ایمنی می‌تواند قدرت سوگوار را اسـیب به درد حسـاس‌تر کند. حتی میکروبیوم روده ممکن اسـت از اندوه رنج ببرد. اسلاویچ گفت: «اسـترس مزمن می‌تواند، به باکتری‌های روده اجازه دهد، به خارج از دستگاه گوارش مهاجرت کنند و به عنوان پاسخ، التهاب بیشـتری را تحریک کنند.» با این حال، پنج مرحله کلیدی وجود دارد که می‌تواند برای محافظت از خود در برابر اثرات فیزیکی غم و اندوه انجام دهید:

- تمارین مدیتیشن انجام دهید.
- با خانواده و دوسـتان خود وقت بگذرانید.
- تغذیه سالم داشته باشید.
- خواب بخوابید.
- ورزش کنید.