info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۴۹
سه‌شنبه / ۲۵ آبان / ۱۴۰۰
۱۰ / ربیع الثانی / ۱۴۴۲
16 / November / 2021

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهوه حیدری
نشانی: کرج، بلوار توحید، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، برج ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۳۲-۲۲۵۲۳۲۳۳-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

وزارت بهداشت اعلام کرد

تأثیر چشمگیر واکسیناسیون بر کاهش نرخ فوت ناشی از کرونا

سرپرست مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت، با اعلام تاثیر چشمگیر واکسیناسیون بر کاهش نرخ فوت ناشی از کرونا در تمامی گروه‌های سنی کشور، در عین حال بر لزوم تداوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی حتی پس از دریافت هر دو نوبت واکسن به منظور جلوگیری از خیز ششم بیماری، تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا، علی شریفی زارچی- سرپرست مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت در نامه‌ای به بهرام عین‌اللهی- وزیر بهداشت، نتایج تحلیلی مقایسه نرخ فوت ناشی از ابتلا به کرونا در افرادی که واکسن نزده‌اند با افرادی که یک یا دو نوبت واکسن زده‌اند را تشریح کرد.

در نامه شریفی زارچی خطاب به بهرام عین‌اللهی آمده است: «از آنجا که در اذهان عمومی جامعه سوال‌های زیادی در مورد نتایج واکسیناسیون کرونا مطرح است، نتایج تحلیل، پیوست تقدیم می‌شود. در این تحلیل، نرخ فوت ناشی از ابتلا به کرونا در افرادی که واکسن نزده‌اند با افرادی که یک یا دو نوبت واکسن زده‌اند (به تفکیک سن) مقایسه شده است.

لازم به ذکر است در محاسبه نرخ فوت، کلیه موارد بستری منجر به فوت با تشخیص محتمل یا قطعی کرونا که در لوزرگس‌های کل کشور ثبت شده لحاظ گردیده است و صرفا به موارد با نتیجه تست PCR مثبت اکتفا نشده تا نتایج تحلیل، متاثر از خطای منفی کاذب، تست نشود.

هر نمودار مرتبط با یک گروه سن است که در بالای نمودار ذکر شده است. محور افقی، هر نمودار نشان‌دهنده تاریخ‌های مقایسه (از ۵ تیر تا ۲۲ آبان ۱۴۰۰ در فواصل هفتگی) و محور عمودی، مشخص‌کننده نرخ فوت ناشی از ابتلا به کرونا در هر یک میلیون نفر جمعیت از گروه مقایسه (واکسن نزده یا واکسن زده) به صورت روزانه است.

به ازای هر تاریخ مقایسه، افراد به صورت زیر تقسیم شده‌اند:

-واکسن نزده: افرادی که تا تاریخ مقایسه واکسن نزده‌اند (رنگ قرمز).

-یک نوبت واکسن: افرادی که تا تاریخ مقایسه یک نوبت واکسن زده‌اند یا از تاریخ تزریق واکسن نوبت دوم آنها کمتر از ۱۴ روز گذشته است (رنگ آبی).

-دو نوبت واکسن: افرادی که حداقل دو هفته قبل از مقایسه، دو نوبت واکسن دریافت کرده‌اند (رنگ سبز).

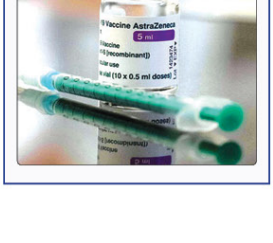
محاسبه تعداد افراد واکسن‌زده در کل جامعه بر اساس تفاضل تخمین جمعیت مرکز آمار ایران در سال ۱۴۰۰ به تفکیک گروه‌های سنی از جمعیت واکسن زده انجام شده است.

بر اساس تحلیل‌های انجام شده، موارد ذیل به صورت اولیه استنباط و پیشنهاد می‌شود بررسی دقیق‌تر نتایج در دستور کار کمیته‌های تخصصی ذیربط از جمله کمیته علمی کرونا قرار گیرد:

۱- واکسیناسیون تاثیر بسیار چشمگیری در کاهش نرخ فوت ناشی از کرونا در تمامی گروه‌های سنی داشته است. تحلیل درصد اثرگذاری واکسن در هر گروه سنی و هر زمان بر اساس مقایسه نرخ فوت در افرادی که واکسن نزده‌اند و افرادی که یک یا دو نوبت واکسن دریافت کرده‌اند به سادگی امکان پذیر است.

۲- بیشترین اثر واکسیناسیون، کاهش جدی نرخ فوت ناشی از ابتلا به کرونا بوده است. با این حال، افرادی که حتی دو نوبت واکسن را دریافت نموده‌اند، کماکان در معرض ابتلا به کرونا و بستری هستند. لذا پیشنهاد می‌شود تداوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی، حتی پس از دریافت هر دو نوبت واکسن، برای جلوگیری از ابتلای افراد و شروع خیز ششم بیماری کماکان مورد تاکید قرار گیرد.

۳- تأثیر چشمگیر واکسیناسیون در کاهش نرخ فوت ناشی از ابتلا به کرونا در سنین بالاتر هم به وضوح مشاهده می‌شود. با این وجود، احتمال فوت ناشی از ابتلا به کرونا خصوصا در سنین بالای ۶۰ سال به صفر نرسیده است. لذا پیشنهاد می‌شود به این گروه‌های سنی، توصیه موکد به تداوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی حتی پس از واکسیناسیون صورت پذیرد. همچنین، امید است تزریق نوبت سوم به گروه بالاتر از ۶۰ سال منجر به کاهش نرخ فوت ناشی از ابتلا به کرونا در این افراد گردد که تحلیل نتایج آن پس از پیشبرد برنامه مذکور تقدیم خواهد شد».



گزارش روز

۱۰۰ روز سینما در دولت سیزدهم

از ادغام پُر سروصدا تا انحلال بی‌صدا

برکسی پوشیده نیست سینمای ایران تا چه اندازه از همه‌گیری کرونا متاثر شد؛ اما حالا بعد از بهترشدن شرایط و تلاش قریب به ۱۰۰ روز مدیران سینمایی، باید دید چه بر سینما رفته است؟ به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آغاز به کار دولت جدید برای سینمای ایران رنگ و بوی دیگری داشت. از یک سو تغییر و تحولات مدیران سینمایی را تجربه کرد و از سوی دیگر چراغ سینماها که دیگر رو به خاموشی می‌رفت و تنها کورسویی از آن باقی مانده بود، روشن شد در این مجال نگاهی کوتاه داریم به اتفاقاتی که در ۱۰۰ روز نخست فعالیت دولت سیزدهم در سینما رقم خورده است.

خزاعی در خزان آمد

در نخستین روزهای مهرماه، در حالی که وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی هنوز معاونان خود را معرفی نکرده بود، گمانه زنی‌ها درباره گزینه ریاست سازمان سینمایی، نقل محافل و مجامع سینمایی بود و اسامی مختلفی به گوش می‌رسید تا این که در نهایت محمدمهدی اسماعیلی هفتم مهرماه خبر حضور محمد خزاعی در این مسند را اعلام کرد. محمد خزاعی که از تهیه‌کنندگان سینمایی کشور است پیش از این، زمانی که هنوز آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی بر مسند ریاست جمهوری ننشسته بود و به عنوان رئیس قوه قضاییه از او به عنوان یکی از گزینه‌های احتمالی برای نامزدی انتخابات ریاست جمهوری نام برده می‌شد فعالیت‌های خود را جدی‌تر کرد و ترتیب دیدار هنرمندان با وی را اداد در نهایت نیز در دولت سیزدهم به عنوان رئیس سازمان سینمایی به جای حسین انتظامی برمسند مدیریت نشست و فارغ التحصیل رشته هنرهای تجسمی و دارای نشان درجه یک هنری و عضو کمیسیون هنر شورای عالی انقلاب فرهنگی است. از جمله سوابق خزاعی در عرصه سینما می‌توان به دبیری جشنواره ملی فیلم فجر، دبیری جشنواره بین‌المللی فیلم مقاومت و تهیه‌کنندگی چندین اثر سینمایی اشاره کرد. وی همچنین دارای سوابق مسئولیت اجرایی متعدد در حوزه های فرهنگی و اجتماعی و حوزه مطبوعاتی و رسانه‌ای است. خزاعی در کمتر از دو هفته پس از حضورش در سازمان سینمایی از احیای شورای عالی سینما صحبت کرد که قرار است نخستین جلسه آن آذرماه برگزار شود. شورایی که پس از وقفه‌ای هشت ساله با تلاش‌های وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی به زودی دوباره تشکیل خواهد شد. اواخر ماه مهر خزاعی بار دیگر دست به کار شد و پس از اعلام اسامی هیات امنای بنیاد سینمایی فارابی، این بار طی حکمی سیدمهدی جوادی از تهیه‌کنندگان و مدیران جوان سینما را به عنوان مدیرعامل این بنیاد معرفی کرد تا علیرضا ثابتی از این بنیاد خداحافظی کرده و جایش را به نیروهای جوان بدهد.

باز هم اسکار، باز هم فرهادی

۲۶ مهرماه بود که هیات معرفی نماینده سینمای ایران به مراسم اسکار ۲۰۲۲ طی جلساتی که داشتند به این نتیجه رسیدند فاقهرمان ساخته اصغر فرهادی را به عنوان نماینده ایران به این مراسم معرفی کنند. فیلمی که هنوز به روی پرده نرفته بود و مخاطبان به دلیل استقبال خوبی که از این اثر در خارج از کشور شده بود علاقمند آن بودند تا ببینند. خالق فیلم‌های فروشنده و درباره‌ای الی بار چه موضوعی را دستمایه ساخت اثر کرده است.

جشنواره فیلم کوتاه صحنه یک انتقاد تند پایبزی

اما در اولین روزهای آبان در حالی که سی‌وهشتمین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران به پایان کار رسیده بود، در آیین پایانی جشنواره، رئیس سازمان سینمایی در اعتراض به استفاده نبودن مراسم و حضور افراد غیرمرتبط با حوزه فرهنگ، مراسم را ترک کرد تا زمزمه‌های رفتن سیدصادق موسوی رئیس وقت انجمن سینمای جوان ایران قوت بگیرد و در نهایت مهدی آذربند از شبکه سه سیما به سینما بیاید و سرپرست جدید انجمن شود.

یک ادغام حاشیه‌ساز

اما خزاعی در ادامه تصمیمات و تغییرات خود اوایل آبان ماه اعلام کرد جشنواره‌های ملی و جهانی فیلم فجر پس از پنج دوره برگزاری مجزا از سال آینده (۱۴۰۱) به صورت یکپارچه و واحد برگزار می‌شوند. این خبر خیلی زود در بین اهالی سینما و رسانه دست به دست شد و حواشی و اظهارنظرهای متفاوت و بسیاری را هم به همراه داشت. ناگرآمدی و هزینه برنبودن بیهوده دلیل موافقان تجمیع دو جشنواره بود اما مخالفان این تجمع معتقد بودند که سال گذشته و در سی و هشتمین جشنواره بود که خبر از عضویت جشنواره در فهرست فایناف اعلام شد و این جشنواره جزو ۱۵ جشنواره الف دنیا معرفی شد که حالا با این ادغام و تغییر زمانی احتمال آن می‌رود که نام جشنواره جهانی از لیست فایناف خارج شود.

حکمی برای مسعود نقاش‌زاده

پس از اعلام ادغام دو جشنواره، نوبت به معرفی دبیر جشنواره چهلم رسید که مسعود نقاش‌زاده با حکم خزاعی به این مهم منصوب شد. او کارگردان، استاد دانشگاه و از مدیران فرهنگی و سینمایی کشور است. وی دانش آموخته دکترای مطالعات هنر، کارشناسی ارشد سینما و کارشناسی کارگردانی فیلم است و سابقه مدیریت به عنوان معاون فرهنگی بنیاد سینمایی فارابی، مدیر کل امور برنامه‌ها و مشاور عالی مرکز سیما فیلم، معاون آموزش و پژوهش خانه سینما و معاون تامین و تولید موسسه رسانه‌های تصویری را در کارنامه اجرایی خود داشته است.

شورای پروانه ساخت هم به روز شد

امادر نیمه آبان ماه بنا به حکم معاون وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و رئیس سازمان سینمایی: سیدضیاء هاشمی، علیرضا معاف، پرویز شیخ طادی، سعید مستغاثی، محمدرضا هنرمند، پژمان لشگری، بهروز سیدمحمد حسینی به عنوان اعضای جدید شورای پروانه ساخت آثار سینمایی منصوب شدند.

ایلی بیگی یک نام آشنا برای رسانه و سینما

تا لحظه انتشار این گزارش آخرین حکم خزاعی مربوط به انتصاب حبیب ایل بیگی به عنوان معاون نظارت و ارزشیابی سازمان سینمایی بود او پیش از این از بهمن ۱۳۹۳ تا خرداد ۱۳۹۶، در این سمت مشغول به کار بوده است.

قهرمان روی پرده رفت

اما پاییز امسال رنگ و بوی دیگری نیز داشت. پس از گذشت دو سال و نیم از شیوع ویروس کرونا و تعطیلی دائمی سینماها این بار حضور قهرمان اصغر فرهادی جان دوباره‌ای به سینماها داد. این فیلم که از پنجم آبان ماه به روی پرده سینماها رفت تا لحظه نگارش این گزارش بیش از ۳۰۸ هزار مخاطب به سال‌های سینمایی کشاند و فروشی ۴میلیارد تومانی را پشت سر گذاشت. فیلم که قصه مردی به نام رحیم است در شیراز می‌گذرد، او به دلیل بدهی مالی در زندان به سر می‌برد و چند روزی به مرخصی می‌آید اما در این مرخصی اتفاقاتی برای او رقم می‌خورد که تبدیل به قهرمانی می‌شود اما این همه داستان نیست. بازی درخشان امیر جدیدی باعث شده که در داخل و خارج از کشور او را یکی از شانس‌های اسکار بازیگری ۲۰۲۲ بدانند. دیگر فیلم‌هایی که در این دوماه روله اکران شدند، پوست ساخته برادران ارک است که به زبان ترکی است و موفق شد بدون دارا بودن بازیگر چهره بیش از ششصد میلیون تومان فروش داشته باشد. علاوه بر این منصور ساخته سیاوش سرمدی و صحنه زنی علیرضا صمدی نیز به روی پرده سینماها رفتند.

پس از ادغام، یک انحلال

و در نهایت، سرانجام شورای درجه‌بندی سنی فیلم‌های سینمایی در حالی بعد از ۲ سال به طور کامل منحل شد که مسئولان فعلی سازمان سینمایی معتقدند تشکیل آن از ابتدا مبنای قانونی نداشته است. یزدان عشیری مشاور رئیس سازمان سینمایی و مدیرکل روابط عمومی سازمان سینمایی در این باره می‌گوید: در کشور ما قانون مصوب مجلس برای سینما وجود ندارد بلکه ملاک آئین نامه‌های اجرایی مصوب هیأت وزیران است و کلیه دستورالعمل‌ها در وزارت ارشاد می‌بایست منطبق بر آئین نامه‌های مصوب هیأت وزیران باشد و شورای درجه بندی این انطباق را نداشت بزرگترین چالش فعلی سینمای ایران، فقدان قانون مصوب مجلس در حوزه سینما است.

مکث

چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های لثه را افزایش می‌دهد

مطالعات محققان دانشگاه بوفالو در آمریکا نشان می‌دهد التهاب مزمن ناشی از چاقی باعث رشد سلول‌هایی می‌شود که بافت استخوانی را تخریب می‌کنند از دست دادن استخوان به ویژه استخوان‌های نگه‌دارنده دندان یکی از علایم اصلی بیماری لثه است که می‌تواند موجب افتادن دندان شود.

به گزارش پیام آشنا، پایگاه خبری ساینس گزارش داد: بر اساس این مطالعه التهاب بیش از حد ناشی از چاقی، تعداد سلول‌هایی به نام MDSC را افزایش می‌دهد. این سلول‌ها گروهی از سلول‌های ایمنی هستند که هنگام بیماری افزایش می‌یابند تا عملکرد سیستم ایمنی را تنظیم کنند. منشأ این سلول‌ها مغز استخوان است و می‌توانند به طیف وسیعی از سلول‌ها از جمله استئوکلاست تبدیل شوند. استئوکلاست سلولی است که بافت استخوانی را تجزیه و تخریب می‌کند. از دست‌دادن استخوان به ویژه استخوان‌های نگه‌دارنده دندان یکی از علایم اصلی بیماری لثه است و ممکن است منجر به افتادن دندان شود. بر اساس آمار بیش از ۴۷ درصد از بزرگسالان بالای ۳۰ سال به بیماری‌های لثه مبتلا هستند. این مطالعه ارتباط بین چاقی و بیماری‌های لثه را تایید می‌کند ولی مکانیسم این رابطه کاملا ناشناخته است. در ادامه مطالعات محققان دریافتند بیان ۲۷ژن مرتبط با استئوکلاست در گروهی از مدل‌های حیوانی که رژیم غذایی پرچرب داشتند، به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. در حال حاضر حدود ۱۶درصد از بزرگسالان به اضافه وزن یا چاقی مبتلا هستند و شاخص توده بدنی بالایی دارند؛ به همین دلیل تمام عوامل متاثر از چاقی باید به طور جدی بررسی شود. چاقی یکی از مهم‌ترین دلایل مرگ زودرس است. در سراسر جهان، چاقی و اضافه وزن عامل اصلی ۴۴درصد از موارد ابتلا به دیابت، ۳۴درصد بیماری‌های قلبی و ۷ تا ۴۱درصد از سرطان‌ها است. محققان امیدوار هستند با استفاده از یافته‌های این مطالعه راهکاری می‌توان به این موارد اشاره کرد.

خواب: اختلال خواب از دلایل مهم افسردگی ـ اضطراب صبحگاهی است. کیفیت خواب بیش از مدت زمان خواب مهم بوده و اضطراب افسردگی و هر نوع شرایط نامطلوب روانی به طور مستقیم روی «کیفیت» خواب تاثیر دارد.

آینه: (قطع ناگهانی تنفس در خواب) به‌ویژه در افراد دارای اضافه‌وزن، خواب آشفته، هراس و استرس پیدا و پنهان همگی از عوامل ایجاد اختلال در خواب هستند.

هجوم استرس: وقتی دچار استرس و اضطراب هستید میزان ترشح هورمون استرس یعنی «کورتیزول» افزایش می‌یابد علت آن هم تلاش بدن برای مبارزه با موقعیت (عمل یا فکر) استرس‌زاست. ترشح این هورمون باعث تپش قلب، ناشی از بالارفتن ضربان قلب، بالارفتن فشار و قند خون می‌شود. تنگی نفس و تشدید تنفس نیز از دیگر عوارض افزایش ترشح این هورمون است. بالابودن مداوم میزان هورمون کورتیزول در بدن باعث ایجاد احساس اضطراب، افسردگی، بدخلقی و اختلال در حافظه و تمرکز می‌شود. معمولا در ساعت‌های اولیه روز میزان کورتیزول خون بالاست و به همین دلیل در بسیاری از افراد، شاهد حدی از بدخلقی صبحگاهی هستیم.

التهاب: بالابودن میزان عوامل التهابی در بدن که به آنها «اینترلوکین-۶» گفته می‌شود، از دیگر عوامل ایجاد افسردگی است. میزان این عامل التهابی در افراد مختلف و در ساعت‌های مختلف روز متفاوت است اما معمولا میزان آن در ساعت‌های اولیه روز بیشتر است. نتایج بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد در طول شب بدن بعضی افراد این عامل التهابی را ایجاد کرده و در ساعت‌های اولیه صبح میزان آن بسیار بالا می‌رود. التهاب ناگهانی دست‌ها، صورت، لثه‌ها و ـ در ساعت‌های اولیه صبح می‌تواند به این دلیل باشد. پنهان و آشکار: دلیل حالت‌های روانی، پیدا و پنهان است. از بعضی از آنها آگاه هستیم و بعضی دیگر خزیده در جان و نهان هستند. این عوامل، شاخص‌ترین رزهای افسردگی-اضطراب صبحگاهی است.

راهکارهای آغاز صبحی با نشاط

برای درمان هر عارضه‌ای باید دو مرحله «علت‌یابی» و «رفع علت» انجام شود. بنابراین برای رفع اضطراب و بدخلقی صبحگاهی این طور آستین بالا بزنیم:

خواب آرام: از فکرهای آزاردهنده رهایی نداریدا: حتی در خواب هم دست از سر شما برنمی‌دارند و کابوس‌وار در ذهن رژه می‌روند. اگر راهکار درست و دقیقی برای رفع افکار منفی و آزاردهنده دارید، افکار را برطرف کنید. اگر نمی‌توانید یا نمی‌دانید زمینه این افکار کجاست، از درمان‌گر کمک بگیرید. به این نکته نیز توجه کنید که بعضی از این حالت‌ها، ریشه در بیماری جسمی‌ای دارند که از آن بی‌شماری را برای جسم و روان به دنبال دارد، ورزش روزانه و منظم، مشاوره یا درمان‌گر، مصرف دارو (به تجویز پزشک)، تغییر سبک زندگی، بازنگری در کافه‌ئین و کشیزل استرس و اضطراب، بوده و در نتیجه سطح ترشح هورمون کورتیزول کاهش می‌یابد.

بازنگری به سفره: تغذیه نامناسب از دیگر عوامل ایجاد اضطراب و استرس جسمی و روانی است. بنابراین سبک تغذیه روزانه خود را بررسی کنید. تعداد وعده‌های غذایی- میان‌وعده‌ها، نوع خوراکی‌های مصرفی، زمان و میزان مصرف وعده‌های غذایی همگی روی سلامت جسم و روان تاثیر دارند.

شناسایی و ریشه‌کنی: در فضا و به دور از هر گونه استرس و اضطرابی زندگی نمی‌کنیم. بنابراین تنها راهکار، یافتن ریشه‌های این احوالات ناخوشایند و تلاش برای کنترل آنهاست. اگر زمینه‌های استرس و اضطراب خود را می‌شناسید برای رفع آنها تلاش کنید در غیر این صورت از درمانگر کمک بگیرید. به این نکته نیز توجه کنید که بعضی از این حالت‌ها، ریشه در بیماری جسمی‌ای دارند که از آن بی‌اطلاعیم.

یک جا نمانید: بسته به زمان بروز اضطراب - صبح یا آسته غروب - برای تغییر وضع خود برنامه‌ریزی کنید. برای مثال اگر صبح دچار اضطراب می‌شوید، پیش از مصرف صبحانه از خانه بیرون بروید و پیاده‌روی کنید. دوش بگیرید. موسیقی گوش کنید. بنویسید. صبحانه مفصل تدارک ببینید. در واقع به دنبال بهانه‌های عملی و خوبی بگردید که بتوانید علاوه بر غلبه بر اضطراب و استرس، تغییر مکان دهید تا اضطراب به شما هجوم نیاورد.»

قابل توجه

نسخه‌ای برای صبح‌های پاییزی پر اضطراب

اضطراب صبحگاهی خطرناک نیست اما آن‌قدر زندگی را مختل می‌کند که برای درمانش باید به فکر چاره باشیم. به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم: این حالت به دلیل مشکلات و درگیری‌های ذهنی، بیماری جسمی یا روانی یا تنش‌های مقطعی اتفاق می‌افتد. به این حالت «تغییرات خلقی روزانه» می‌گویند که افسردگی یکی از زیرشاخه‌های آن است.

قطع‌انرژی نیست

فنجان چای شبیه به گردابی است که گویی قرار است در آن غرق شوید. با اولین جرعه یا لقمه بعض شما می‌ترکد. نمی‌توانید صبحانه بخورید یا هر لقمه را با بغض قورت می‌دهید. همه اینها یعنی تغییرات خلقی روزانه شروع شده است. در بعضی افراد دست مانند همین عوارض، در ساعت‌های اولیه عصر و در آستانه غروب، آغاز شده و کمی بعد از غروب نیز برطرف می‌شود. افسردگی و اضطراب صبحگاهی ممکن است با نشانه‌های دیگری مانند احساس غم (متوسط تا شدید)، از دست دادن اشتیاق برای انجام هر نوع کار و فعالیت، نداشتن انرژی لازم برای شروع روز، احساس بدبختی و درماندگی، ماندن در رختخواب بدون هیچ میلی برای برخاستن از خواب، ناامیدی و اصطلاحا سیاه‌بدین؛ همه زندگی همراه باشد.

هیچ کسی دیوانه نیست!

هیچ تغییر خلقی بی‌دلیل نیست. بنابراین پیش از این که به خوهسان یا دیگران انگ دیوانگی بزنیم، باید دلیل بدخلقی و نوسان آن را شناسایی کنیم. از رایج‌ترین دلایل بدخلقی ـ اضطراب صبحگاهی

خبر کوتاه

اتصال چک به خودپرداز تا پایان سال

مهر: رئیس کل بانک مرکزی از آغاز تدریجی اتصال دستگاه‌های خودپرداز در آذرماه و عملیاتی شدن آن تا پایان سال خبر داد.

اتمام قرارداد بیمه تکمیلی بازنشستگان تا پایان آبان

تسنیم: رئیس کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی تهران از اتمام قرارداد بیمه تکمیلی بازنشستگان تا پایان آبان خبر داد و گفت: پیشنهاد ما این است که در دوره جدید حداقل ۱۰۰ هزار تومان به عنوان حق حق بیمه تکمیلی محاسبه و از این رقم ۵۰ درصد توسط تأمین اجتماعی پرداخت شود.

مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک‌ها، بزرگترین تهدید بهداشت عمومی

ایرنا: سالانه بیش از ۸۲ میلیون مورد جدید از عفونت توسط میکروب‌های مقاوم به باکتری در دنیا رخ می‌دهد و در نتیجه آن بیش از ۲۵ هزارنفر می‌میرند، بر این اساس مقاومت آنتی بیوتیک‌ها یکی از بزرگترین تهدیدات بهداشت عمومی محسوب می‌شود. سازمان بهداشت جهانی (WHO) هشدار داده که مقاومت آنتی بیوتیک‌ها رو به افزایش بوده و ایران دومین کشور پرمصرف آنتی بیوتیک در جهان است.

داروی بیماری ام اس در درمان آلزایمر مؤثر است

مدیکال نیوز تودی: محققان دریافتند دارویی که پزشکان برای درمان بیماری ام اس استفاده می کنند ممکن است در درمان علائم آلزایمر از جمله از دست دادن حافظه مؤثر باشد.

«گشت ارشاد» دوباره می‌فروشد؟

ایسنا: سری اول و دوم فیلم «گشت ارشاد» که در ابتدا و میانه دهه ۹۰ اکران شدند، هر کدام جزء فیلم‌های پرفروش زمان خود بودند و حالا بعد از آیا سومین سری این فیلم که کلمه «ارشاد» هم از آن حذف شده در دوران کرونا می‌تواند مخاطب جذب کند؟ فیلم سینمایی «گشت۳» به تهیه‌کنندگی و کارگردانی سعید سهیلی که قرار بود پنجم آبان‌ماه همزمان با فیلم «قهرمان» اکران شود، در شروع دوران کاری مدیریت جدید سینما با حاشیه‌هایی روبرو شد که با وجود داشتن پروانه نمایش در زمان مقرر روی پرده رفت ولی سرانجام از سوی شورای صنفی نمایش اعلام شد که از ۲۶ آبان در سینماهای کشور اکران خواهد شد و بر همین اساس پوستر آن نیز با طراحی عرفان بهکار رونمایی شده است. فیلم سینمایی «گشت ارشاد» که در سال ۹۱ ساخته شد، بیش از یک میلیارد تومان و «گشت ارشاد۲» در سال ۹۵ نزدیک به ۲۰ میلیارد تومان فروختند در ماه‌های گذشته که گیشه سینماها به دلیل کرونا از رونق افتاده بود، فیلم کمدی «دینامیت» و بعد از آن «قهرمان» مخاطب نسبتا خوبی را به سینماها کشاندند و فیلم «دینامیت» در روزهای گذشته به فروش حدود ۲۲ میلیارد تومان و «قهرمان» به ۶میلیارد تومان رسیده است. دستاندرکاران فیلم «گشت۳» پیش‌بینی می‌کنند که این فیلم در همین دوران محدودیت‌های کرونایی مخاطب قابل توجهی را جذب کند.

برگه

موفقیت پایان مسیر نیست، شکست هم انسان را نابود نمی‌کند؛ این شجاعت ادامه‌دادن است که اهمیت دارد.

چرچیل

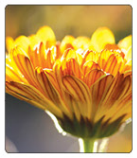
اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۶	۰۶:۴۴	۱۱:۵۱	۱۶:۵۷	۱۷:۱۷

خزانه

چو گردد شوق وصل افزون
چه جای طعن اگر مجنون
به بوی هودج لیلی فتد دنبال
محمل‌ها

جامی



اذان ۴۱۷

امروز با حافظ

در آن مقام که خوبان ز غمزه تیغ زنند
عجب مدار سری اوفتاده در پایی
مرا که از رخ او ماه در شبستان است
کجا بود به فروغ ستاره پرویایی

دلایل سردی دائمی دست‌ها

بیماری‌های خودایمنی
مثل لوپوس، اسکلرودرمی، آرتریت روماتوئید

مشکلات گردش خون
ناشی از ضعف بودن مالیچه‌ی قلب، تارسایی قلبی و اسکلرودرما

کمبود ویتامین B12
در گیاهخواران و افراد مبتلا به بیماری‌های گوارشی، نظیر کرون و سلیاک

استرس و اضطراب
با ترشح آدرنالین رگ‌های خونی در اندام‌ها منقبض می‌شوند

پدیده‌ی رینود
تنگ شدن عروق انگشتان در واکنش به سرمای محیط و یا استرس

کم‌کاری تیروئید
شیوع هیپوتیروئیدیسم اغلب در زنان و افراد بالای ۵۰ سال دیده می‌شود

سیگار کشیدن
نیکوتین سیگار با تنگی عروق و ایجاد پلاک، در شریان‌ها موجب کاهش جریان خون می‌شود

فشارخون پایین
به دلیل کم‌آبی، از دست دادن خون، برخی داروها و اختلالات غدد درون‌ریز

کم‌خونی
به دلیل دریافت ناکافی آهن، از دست دادن خون، برخی سرطان‌ها و داروهای میگرن

داروها
تجویزشده برای فشارخون، برخی داروهای ضدسرطان و داروهای میگرن

تبیان @TebyanOnline

کمپین یک قطره آب
A DROP OF WATER

● اغلب بنظر می‌رسد که هرچه بیشتر به گیاه آب دهیم بهتر است اما، آب زیادی می‌تواند باعث سستی ریشه، خرابی برگ‌ها و رشد آفت‌ها در آن شود. آبیاری درست، نه تنها باعث صرفه جویی در آب است بلکه به رشد بهتر گیاهان کمک می‌کند. ● در ساعت آبیاری، وزش باد و حرارت خورشید در کمترین حد است. در نتیجه تبخیر سطحی به حداقل می رسد. همچنین آب در این زمان بیشترین فشار را دارد.

آبیاری، همیشه هم برای گیاهان خوب نیست!

برای رشد بهتر گیاهان و مصرف حرارت کم، فضاهای سبز باغ‌ها و حتی باغچه‌های کوچک خیاط خود را در ساعت آبیاری، آبیاری کنید.

adropofwater.ir @adropofwatercampaign