info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

# پیام آشنا

شماره ۲۱۱۵
سه‌شنبه / ۲۵ امرداد / ۱۴۰۱
۱۸ / محرم / ۱۴۴۴
16 / August / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۴۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

## قابل توجه

### پیاده‌روی صبحگاهی و فواید آن

افرادی که صبح در مقابـــه با عصر پیاده روی می کردند، کیفیت خواب شبانه بهتری داشتند البته همچنان به تحقیقات بیشتری در راستای کشف علل دقیق این موضوع نیاز است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از هیر ایران، پیاده‌روی روشی ساده، انرژی‌بخش، رایگان و آسان برای حفظ سلامتی مفاصل و همچنین تحرک و افزایش فعالیت بدنی در برنامه روزانه هر فردی محسوب می‌شـود زمانی که صبح از خواب بیدار می‌شـوید ممکن است ورزش در بالای لیست اولویت‌های روزانه شما نباشد اما شروع روز با پیاده‌روی، چه در اطراف محوطه خانه باشد و چه در نزدیکی کافه‌های محلی می‌تواند فواید سلامتی زیادی برای ذهن و بدن داشته باشد اما آیا با مزایای علمی پیاده‌روی صبحگاهی آشنا هستید؟ فواید که در ادامه اشاره می‌شوند، با استناد به مطالعات معتبری جمع‌آوری شده‌اند که از طریق سایتی با رکت، یکی از بزرگترین کتابخانه‌های دیجیتال آنلاین در زمینه‌های علمی قابل دسترسی هستند.

**کمک به افزایش انرژی روزانه**

شروع روز با پیاده‌روی می‌تواند انرژی شما را در تمام ساعات پیش رو خصوصا قبل از ظهر افزایش دهد. این امر به‌ویژه اگر در فضای باز پیاده‌روی می‌کنید به‌خوبی صدق می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند بزرگسالانی که ۲۰ دقیقه در فضای باز پیاده‌روی می‌کنند نسبت به بزرگسالانی که ۲۰ دقیقه در فضای بسته راه می‌روند، نشاط و انرژی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

مطالعه دیگری نشان داد که ۱۰ دقیقه راه‌رفتن یا شیب ملایم برای ۱۸ زن که احساس کم‌بود خواب داشتند، انرژی‌زاتر از یک فنجان قهوه بود.

**بهبود خلق‌وخو**

پیاده‌روی صبحگاهی همچنین دارای فواید فیزیولوژیکی متعددی اسـت. این ورزش آسان و بدون هزینه می‌تواند به مولد زیر کمک کند:

-بهبود اعتمادبه‌نفس
-تقویت خلق‌وخو
-کاهش استرس
-کاهش اضطراب
-کاهش خستگی

پیاده‌روی منظم علائم افسـردگی یا خطر ابتلا بـه آن را کاهش می‌دهد. به منظور دسترسی به بهترین نتیجه ممکن، حداقل پنج روز در هفته به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.

**تکمیل فعالیت بدنی روزانه**

یکی از مزایای پیاده‌روی در ســاعات صبح این است که می‌تواند فعالیـت بدنی خود را برای یک روز تمام کامل کنید؛ آن هم پیش از اینکه هر گونه تعهد خانوادگی یا کاری شـما را از مسـیر خارج کند. مستوالعمل فعالیت بدنی برای آمریکایی‌ها توصیه می کند که بزرگسالان سالم باید حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته انجام دهند. برای تحقق این هدف حداقل ۵ روز پیاده‌روی در هفته به مدت ۳۰ دقیقه را فرامونش نکنید.

**کمک به کاهش وزن**

شـاید یکی از مهم‌ترین فواید پیـاده‌روی را دید افرادی که مایل به کاهش وزن هسـتند، همین موضوع باشد. پیاده‌روی با سرعت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه می‌تواند تا ۱۵۰ کالری بسـوزاند. همراه با یک رژیم غذایی سالم و تمرینات قدرتی، به مرور زمان متوجه کاهش وزن خود خواهید شد.

**پیشـــگیری از بیماری های مختلف و مدیریت اختلالات سلامتی**

پیاده‌روی می‌تواند فواید بیشماری برای سلامتی از جمله تقویت بسـته ایمنی بدن و همچنین پیشـگیری و کمک به مدیریت اختلالات مختلف مرتبط با سلامتی داشته باشد. مطالعات معتبر نشان می‌دهند که ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقـی را تا ۱۹ درصد کاهش می‌دهد. اگر مبتلا به دیابت هسـتید، پیاده‌روی ممکن است به کاهش سطح قند خون شما نیز کمک کند. راه رفتن منظم به خصوص در ساعات صبح به افزایش طول عمر و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و برخی از انواع سرطان هم یاری می‌رساند.

**تقویت عضلات**

پیاده‌روی می‌تواند تا اندازه زیادی به تقویت عضلات یا کمک کند. برای مشاهده بهترین نتیجه، با سرعت متوسط تا تند راه بروید. سـعی کنیـد رواِل خود را تغییر دهید؛ از پله ها بالا بروید، روی سـطوح مختلف حرکت کنید یا تردمیل با شیب را انتخاب کنید. علاوه بر این برای افزایش حجم عضلات، چندین بار در هفته ورزش های تقویت کننده یا مانند اسکات انجام دهید.

**بهبود وضوح ذهنی**

پیاده‌روی صبحگاهی به بهبود وضوح ذهنی و توانایی تمرکز طی روز کمک می کند. اخیرا مطالعه ای نشان داد که میان افراد مسن، کسـانی که روز خود را با پیاده‌روی صبحگاهی شروع می کردند، عملکرد شناختی بهتری در مقایسـه با افراد کم تحرک داشتند. پیاده روی همچنین به توانایی تفکر خلاقانه تر منتج می شود. تحقیقات حاکی از آن هسـتند که پیاده‌روی جریان آزاد ایده‌ها را به راه می اندازد از این رو فرد به نحو موثرتری قادر به حل مشـکلات خود خواهد بود. این مورد به ویژه اگر در فضای باز پیاده روی می کنید بیشتر احساس خواهد شد. دفعه بعدی که یک قرار صبحگاهی و یا جلسه طوفان فکری داشتید، در صورت امکان به همکارانتان پیشنهاد دهید تا در یک پیاده‌روی انرژی بخش به شما بپیوندند.

**خواب شبانه بهتر**

پیاده‌روی اول صبح ممکن است به شما کمک کند تا خواب شبانه راحت تری را تجربه کنید. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۷، افراد مسـن ۵۵ تا ۶۵ ساله را مورد بررسی قرار داد که در به خواب رفتن مشکل داشتند. با بی‌خوابی خفیف زندگی می کردند. افرادی که صبح در مقایسـه با عصر پیاده روی می کردند کیفیت خواب شبانه بهتری داشتند. البته همچنان به تحقیقات بیشتری در راستای کشف علل دقیق این موضوع نیاز است.

**قبل از صبحانه پیاده روی کنیم یا بعد از آن؟**

اگر صبح ها به پیاده روی می روید، ممکن است این پرسـش سـوال شما هم باشد. بهتر است قبل از صبحانه پیاده‌روی کنیم یا بعد از آن؟ تحقیقات در این مورد که آیا نخوردن صبحانه متابولیسـم را افزایش می‌دهد و به کاهش وزن سـریعتر کمک می کند، بسـیار ضد و نقیض اسـت. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ورزش در حالت ناشتا (قبل از صبحانه) به بدن کمک می کند تا چربی بیشـتری سـوزاند. با این حال به بررسی‌های بیشتری در این خصوص نیاز است.

## گزارش روز

# رام کردن خشم سرکش!

آیا آسـتانه تحمل شهروندان در چند سال اخیر پایین آمده است؟

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از جام جم، می‌خواهد به آمارهای نظرسـنجی مؤسـسه‌های جهانی اسـتناد کنیم تا حداقل بـه خودمان ثابت کنیم وضعیت کنـترل خشم در جامعه در چه جایگاهی قرار دارد.

تازه‌ترین نظرسـنجی مؤسـسه گالوپ همین چند هفتـه پیش مشخص کرد منطقه خاورمیانه مملو از خشـمگین‌ترین و عصبانی‌ترین مردم دنیاسـت. همین چندوقت پیش که علیرضا وهابـ‌زاده، مشاور پیشـین وزارت بهداشـت، در توئیتی اعلام کرد طی تنها هر دو روز ۱۸۰ عمل جراحی دسـت و پلاسـتیک ناشی از جراحات نزاع انجام شده اسـت. همین دیروز سازمان پزشکی قانونی تهران تازه‌ترین آمارهایش را از میزان مراجعه به دلیل نزاع خیابانی منتشـر کرده اسـت و فارغ از تعداد بالای این نزاع‌ها باید گفت همین تعداد نسـبت به مدت مشابه خود در سال گذشـته رشد هفت‌درصدی داشـته اسـت. اگر سال پیش افزایش نزاع‌های خیابانی را متناسـب به وضعیت فراگیری و کاهش آسـتانه تحمل افراد می‌کردیم حالا با پایداری این وضعیت و به نوعی مدیریت فراگیری کرونا باید منتظر پیامدهای این چالش دوساله باشیم.

رشد هفت‌درصدی نزاع‌های خیابانی در تهران شاید یک نمونه از همان پیامدهایی باشد که دارد آشکار می‌شـود حتی اگر به هیچکـدام از این داده‌های آماری هم دل نبندیم، می‌توانیم با چشم‌چشم کردن به فضای پیرامونی جامعه خودمان هم به این نکته پی‌ببریم که مردمان این روزها تحمل شان پایین آمده اسـت و اگر پیـش از این به دلایل مهم‌تری عصبانی می‌شدند حالا با یک بوق نلجبای خودرو یا حتی سر جای پارک اتوموبیل شان دست به یقه می‌شـوند. حالا با این اوصاف می‌توان از خودمان بپرسیم که ما واقعا آدم‌های خشن‌تری شده‌ایم؟ و خب البته با این اوصاف باید به این پرسش بدیهی پاسخ مثبتی بدهیم.

یک بررسـی سـاده نشـان می‌دهد کـه وجود استرس‌های درازمدت، افباشته‌شدن فشارهای روانی به شکل مزمن و مشغولیت‌های ذهنی افراد، سبب کاهش انرژی روانی آنها و به دنبال آن پایین‌آمدن آسـتانه تحمل افراد در جامعه می‌شـود. بنابراین افرادی در این بسـتر و در روابط بین فردی، اجتماعی و اقتصادی می‌توانند پایدار باشند و نشاط درونی را تجربه کنند که مؤلفه صبر، تاب‌آوری و آسـتانه تحمل بالاتری دارند. در روان‌شناسی، اصطلاحی وجود دارد به نام «آسـتانه تحمل» این اصطلاح برای نشان‌دادن بیشـترین میزان صبر و شکیبایی افراد در موقعیت‌های اضطراب‌آور و عصبانی کننده به کار می‌رود.

در جامعـه‌ای آسـیب‌پذیر اما آسـتانه تحمل و تاب‌آوری جامعه در برابر مسائل و مشکلات مختلف بسـیار کاهش یافته و به مرحله آسـیب‌پذیری شدید و هشـدار رسیده است. فراهم‌آوردن محیط زندگی و جامعه مطلوب مسـتلزم فراهم‌کردن شرایط برای بهبود وضعیت روحی و روانی افراد اسـت. در غیر این صورت جامعه دچار تنش‌های روحی و روانی از قبیل پرخاشگری و کاهش آسـتانه تاب‌آوری می‌شود که می‌تواند تبعات منفی بسیار به دنبال داشته باشد. تهرانی‌ها همواره در این راسـتا رکـوردار بوده‌اند؛ رکوردی که نه‌تنها جای افتخار ندارد، بلکه باید جای خالی توجه ویژه نظام سلامت به این امر را هم در آن جسـتوجو کرد. از چپ‌چپ نگاه‌کردن و تنه‌زدن در خیابان تا دعواهای زن و شوهر و هزاران دلیل دیگر باعث بروز نزاع و درگیری‌هایی می‌شود که عاقبت خوشایندی ندارد.

اتفاقی یا عنوان نزاع که چه در خیابان و چه در خانه می‌تواند منجر به آمدن اورژانس و بسـتری‌شدن در بیمارسـتان یا حتی فوت شود، ممکن اسـت مشکلات اقتصـادی را در زمره اولین دلایل این اتفاق بدانیم اما زیر مؤلفه‌های بسـیار دیگری هم در کاهش آسـتانه تحمل جامعه وجود دارد از کمبود مؤلفه مهمی به نام نشاط اجتماعی بگیرید تا بی‌نظمی و آشفتگی شهری، وضعیت اسـفبار آلودگی صوتی، وجود حس ناکامی اجتماعی، ادراک بالای بی‌عدالت و احسـاس بالای فسـاد و البته کاهش توجه به کرامت انسانی در جامعه؛ موضوعی که البتـه باید مورد توجه و تامل تصمیم‌گیران در نظام سلامت قرار بگیرد تا پیامدهای این خشم پنهان، دامن جامعه را بیش از این نگیرد.

## مکث

# ورود ۷۰ درصد فاضلاب تصفیه‌نشده به دریای خزر!

منابع زیسـتی بزرگترین دریاچه جهان، در ورطه نابودی است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایران، دریای خزر به عنوان بزرگترین دریاچه جهان که مرز ساحلی پنج کشور را شامل می‌شود، از اهمیت زیسـت‌محیطی بسـیار بالایی برخوردار است. در حقیقت طبیعت بسـته خزر آن را به منزلگاه جانوران و گیاهان منحصربه‌فرد تبدیـل کرده اسـاز دیگـر سـو، آن را در مقابل آلودگی‌های کشاورزی، صنعتی و نفتی آسـیب‌پذیرتر کرده و اکوسـیستم آن را با مخاطرات جدی مواجه کرده اسـت. یکی از مخاطرات جدی که هم‌اکنون سلامت اکوسـیستم دریای خزر را تهدید می‌کند، ورود ۷۰ درصد فاضلاب تصفیه‌نشده به آن است.

سرپرست دفتر بررسی و مقابله با آلودگی‌های دریایی سازمان حفاظت محیط زیسـت با اعلام این خبر می‌گوید: دریای خزر به دلیل بسـته‌بودن این محیط آبی و عدم ارتباط و تبادل آب با آب‌های باز اقیانوسی، توان پالایش کمتری نسبت به دریاهای نیمه‌بسته مانـد خلیج فـارس و دریاهای بـاز مانند دریای عمان دارد به همین دلیل انباشت آلاینده‌ها در این محیط شـدیدتر بوده و محیط زیست این دریاچه منحصربه‌فرد را بهشـت آسـیب‌پذیر کرده است. با این وجود، دریـای خزر یکی از منحصربه‌فردترین اکوسـیستم‌های آبی و دریایی جهان و ارزشـمندترین منابع زیستی محسوب می‌شود.

**فاضلاب انسانی وارد خزر می‌شود!**

امید صدیقی سـولاکوهی می‌افزاید: اما متأسفانه طی چند دهه گذشته بویژه بعد از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی و از بین رفتن مقررات و ضوابط در کشورهای تازه استقلال یافته، بی‌نظمی و تخلفات گسترده از جمله صید بی‌رویه و غیر مجاز و قاچاق بویژه ماهیان خاویاری شـدت یافته و توسعه غیر اصولی از جمله گسـترش شهرهای ساحلی و ایجاد صنایع آلاینده شـدت گرفـت. به‌تدریج با افزایش آلودگی‌ها و بهره‌برداری افـراط‌گـونه و بی‌رویه منابع زیسـتی، وضعیت محیط زیست دریای خزر وخیم‌تر شـده و منجر به کاهش ذخایـر آبزی و کاهش کیفیت آب گردید. مدیر اسبق اداره کل دفتر زیست‌بوم‌های دریایی به مهر می‌گوید: آلودگی‌های با منشأ خشکی شامل فاضلاب‌های انسانی و عمدتاً تصفیه نشده، زه‌آب‌های کشاورزی به طور گسـترده و تا حدی پسـاب‌های صنعتی همچنان و مداوم به دریای خزر تخلیه می‌شـود. این در حالی اسـت که فعالیت‌های اسـتخراج نفت در دریا بویژه در سایر کشورهای حاشیه خزر گسـترش یافته و همچنین صید و برداشت بی‌رویه و غیر مجاز موجب کاهش شـدید ذخایر آبزی گردیده، به گونه‌ای که در پنج گونه ماهیان خاویاری و حتی فک خزری در آسـتانه انقراض قرار گرفته اسـت. همچنین رودخانه‌های منتهی به خزر همچنان از طریق پسـاب‌های صنعتی و فاضلاب‌های انسـانی و کارگاه‌های شن و ماسـه آلوده شـده و با احداث سدهای متعدد، تردد و مهاجرت ماهیان مسـدود شده و تولید مثل ماهیان دریای خزر نیز بشدت محدود شده اسـت. علت این وضعیت نیز عدم احداث یا تکمیل شبکه جمع‌آوری و تأسـیسات تصفیه فاضلاب روسـتاها و شهرهای ساحلی دریای خزر اسـت که مسـئولیت آن با وزارت نیرو می‌باشد اما باوجود پیگیری‌های سازمان حفاظت محیط زیسـت، نتیجه‌مناسبی حاصل نشده و روند عملیات طرح‌های مذکور بسیار کند می‌باشد. طبق اعلام وزارت نیرو، علت اصلی عدم پیشـرفت این طرح کمبود شدید اعتبارات و منابع مالی اسـت. به عنوان نمونه از ۹ شهر ساحلی در اسـتان گیلان، فقط سه شهر رشت، انزلی و لاهیجان از تصفیه خانه فاضلاب انسانی برخوردار است و در همین سه شهر مذکور نیز از تمام ظرفیت تصفیه‌خانه استفاده نمی‌شود. در اسـتان مازندران نیز شـرایط تقریباً مشابه گیلان اسـت و تنها ۶ شهر از ۱۵ شهر سـاحلی مازندران از سـیستم تصفیه فاضلاب برخوردار است.

**الزام احداث تصفیه خانه**

البته در این خصوص معاونت محیط زیست دریایی سازمان با تلاش و پیگیری‌های مداوم در سال ۱۳۸۷ برنامه الزام احداث یا تکمیل تصفیه خانه شهرهای بـا جمعیت بالای ۵۰ هزار نفر را در هیأت دولت به تصویب رساند. ولی متأسفانه باوجود پیگیری‌های مکرر این مصوبه هنوز به طور کامل اجرایی نشده و همچنان دلیل آن کمبود منابع مالی اعلام شده است.

همچنین در یک اقدام دیگر استانداردهای کیفیت آب‌های محیطی دریای خزر تدوین، تصویب و ابلاغ شد. در واقع با تصویب این دو استاندارد مهم، حدود مجاز تخلیه پسـاب‌ها و شاخص‌های استاندارد کیفیت آب دریای خزر مشـخص و ابـلاغ گردیده و همه دسـتگاه‌ها موظف به رعایت ضوابط و استانداردهای ابلاغی شدند. اما آیا این استانداردها تاکنون رعایت شـده است؟ اسـتانداردهایی که اگر نادیده گرفته شده و بدون هیچ نظارت قانونی زیر پا گذاشته شود، بازرش این منابع زیستی منحصر در یکی از منحصر به‌فردترین اکوسـیستم‌های آبی و دریایی جهان را در ورطه نابودی کامل قرار خواهد داد!

## اشاره

# شما افسردگی خندان گرفته‌اید!

شـاید تصور اینکه فردی با ظاهر شاد و همیشـه خندان دچار افسردگی باشد، دور از ذهن به نظر برسد. اما طبق بررسی سازمان جهانی بهداشت از میان ۲۶۵ میلیون نفری که در سراسر جهان مبتلا به افسردگی هسـتند، تعدادی هم سـعی در پنهان‌کردن علائم بیماری خود دارند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، معمولاً افسردگی با غم، بی‌انگیزگی و ناامیدی همراه است. اگرچه افراد افسرده، ویژگی‌های مشترکی دارند اما نحوه بروز آن می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. «افسـردگی خندان» اصطلاحی اسـت که برای فردی که از درون با افسردگی زندگی می‌کند، در حالی که از بیرون کاملا شـاد یا راضی به نظر می‌رسد، به کار برده می‌شود.

بـه خواندن این مطلب ادامه دهیـد تا در مورد ویژگی‌های «افسردگی خندان» و اینکه چگونه می‌توانید آن را در شخص دیگری تشخیص دهید، بیشتر بدانید.

فردی که دچار افسردگی خندان است از بیرون برای دیگران خوشحال یا راضی به نظر می‌رسد. با این حـال در درون خود، علائم ناراحت‌کننده افسردگی را تجربه می‌کند.

افسردگی در افراد مختلف متفاوت است و علائم مختلفی دارد اما بارزترین آنها غم و اندوه عمیق و طولانی اسـت. سایر علائمی که فرد افسرده تجربه می‌کند، تغییر در اشـتها، وزن، کیفیت خواب، خستگی یا بی‌حالی، احساس ناامیدی، عدم عزت نفس و خودکم‌بینی و از دست دادن احساس لذت در انجام کارهایی است که زمانی برایش خوشایند بوده است.

فردی که «افسردگی خندان» دارد، ممکن است برخی یا تمامی این موارد را تجربه کند اما در جمع با گروه‌های دوستی‌اش، این علائم به طور کامل قابل مشاهده و احساس کردن نباشد. برای کسی که از بیرون به یک فرد مبتلا به «افسردگی خندان» نگاه می‌کند، چنین علائمی قابل لمس است:

- فردی که فعال است و عملکرد بالایی دارد.
- کسـی که شـغل ثابت و زندگی اجتماعی و خانوادگی سالمی دارد.
- فردی شاد و خوش‌بین که بطور کلی سرزنده به نظر می‌رسد.

یکی از علائم جدی افسـردگی، داشـتن انرژی فوق‌العاده کم اسـت؛ به طوری که بیرون آمدن از رختخواب در آغاز روز برای فرد سـخت است اما در افسـردگی خندان، سطح انرژی ممکن است تحت تأثیر قرار نگیرد، به جز زمانی که فرد تنها باشد. افراد مبتلا به افسردگی شدید گاهی اوقات احساس تمایل به خودکشی می‌کنند اما بسیاری از آنها انرژی لازم برای انجام این کار را ندارند اما فردی که دچار افسـردگی خندان اسـت، ممکن است انرژی و انگیزه لازم را برای چنین تصمیمی داشته باشد.

**اگر مدتی است افسردگی را تجربه می‌کنید اما همچنان به لبخندزدن و نقاب‌داشـتن ادامه می‌دهید، ممکن است با خودتان چنین افکاری داشته باشید:**

- بروز علائم افسردگی نشانه ضعف است.
- با بیان احسـاسات واقعی خود به دیگران فشار روحی وارد می‌کنید.
- اصلا افسردگی ندارید چون حالتان خیلی خوب است.
- دیگران اوضاع روحی‌شان از شما بدتر است؛ پس از چه چیزی باید شکایت کنید؟

**افسردگی خندان چگونه تشخیص داده می شود؟**

بر اسـاس مقاله ای از سـازمان جهانی بهداشت (WHO)، افسردگی خندان با علائمی متضاد با افسردگی کلاسیک ظاهر می‌شود و این خودش روند تشخیص را پیچیده می‌کند. مشکل دیگر در تشخیص افسردگی خندان این است که بسیاری از افراد ممکن است حتی نداند که افسرده‌اند یا به دنبال کمک نیستند. اگر فکر می‌کنید افسردگی دارید، مهم است که در اسرع وقت به دنبال درمان باشید. برای تشخیص، باید به یک روان درمانگر مراجعه کنید. پزشـک از شما سـوالاتی در مورد علائم و هرگونه تغییـر بزرگی که در زندگی رخ داده است، می‌پرسد و ممکن است شما را به یک متخصص سلامت روان مانند روانپزشک ارجاع دهد.

اگر بیش از دو هفته اسـت که بیشـتر اوقات روز این علائم بر احساس، تفکر و انجام فعالیت‌های روزانه مانند خواب، غذا خوردن و کار شـما تاثیر گذاشته است، بهتر اسـت زودتر به فکر درمان باشید. افسـردگی یک چهره یا ظاهر مشخص ندارد. برای همین اسـت کـه خیلی وقت‌ها که خبر مرگ خودکشـی افراد مشهور را می‌شنویم، شوکه می‌شویم. اگر فکر می‌کنید دوران افسردگی خندان را تجربه می‌کنید، باید با صحبت‌کردن با کسی روند درمان را شروع کنید. یک مکان امن و بدون قضاوت برای شروع، دفتر یک روانشناس است.

احساس کنید دنیا بدون شما جای بهتری خواهد بود.

اما چه کسانی در معرض خطر افسردگی خندان هسـتند؟

افسردگی خندان هم مانند سایر انواع افسردگی می‌تواند با یک اتفاق خاص ایجاد شود، مانند یک رابطه شکست‌خورده یا از دست دادن شغل.

برخود افراد با افسردگی بسـته به شرایط فرهنگی و اجتماعی متفاوت اسـت حتـی در برخی از خانواده‌ها شـاید پذیرش این موضوع تنگ و عار باشـد. مثلا ممکن اسـت فرد مبتلا با بیان احساساتش در خانواده بعنوان یک فرد ضعیف، تنبل یا دنبال جلب توجه شـناخته شود و مورد قضاوت قرار گیرد. مشکل مردان از کودکی این طور آموزش دیده‌اند که یک مرد واقعی گریه نمی‌کند؛ برای همین مـردان به مراتب کمتر از زنان برای درمان مشکلات روانی به مشاور مراجعه می‌کنند. از طرفی کسی که احساس کند ممکن است خاطر علائم افسـردگی خود مورد قضاوت قرار گیرد، احتمال بیشتری دارد که نقاب خوشحالی به چهره‌اش بزند و احساساتش را پشت این نقاب پنهان کند.

**نقش رسانه‌های اجتماعی در بروز و گسترش «افسردگی خندان»**

در کشوری مثل ایالات متحده ۶۹ درصد مردم از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و مخاطبان این شبکه‌ها با فضایی مواجهند که در آن زندگی همه مـردم بدون نقص و کارت‌پسـتالی پیش می‌رود اما آیا در واقعیت هم چنین اسـت؟ قطعا بسیاری از مردم تمایل ندارند در بدترین شرایط از خودشان عکسی در فضای مجازی منتشر کنند و طبعا ترجیحشان این است که فقط لحظات خوب خود را با دیگران به اشـتراک بگذارند. این موضوع چهره‌ای از واقعیت ایجاد می‌کند که به «افسردگی خندان» فضای بیشـتری برای رشد می‌دهد.

**افسردگی خندان چگونه تشخیص داده می شود؟**

بر اسـاس مقاله ای از سـازمان جهانی بهداشت (WHO)، افسردگی خندان با علائمی متضاد با افسردگی کلاسیک ظاهر می‌شود و این خودش روند تشخیص را پیچیده می‌کند. مشکل دیگر در تشخیص افسردگی خندان این است که بسیاری از افراد ممکن است حتی نداند که افسرده‌اند یا به دنبال کمک نیستند. اگر فکر می‌کنید افسردگی دارید، مهم است که در اسرع وقت به دنبال درمان باشید. برای تشخیص، باید به یک روان درمانگر مراجعه کنید. پزشـک از شما سوالاتی در مورد علائم و هرگونه تغییـر بزرگی که در زندگی رخ داده است، می‌پرسد و ممکن است شما را به یک متخصص سلامت روان مانند روانپزشک ارجاع دهد.

اگر بیش از دو هفته اسـت که بیشـتر اوقات روز این علائم بر احساس، تفکر و انجام فعالیت‌های روزانه مانند خواب، غذا خوردن و کار شـما تاثیر گذاشته است، بهتر اسـت زودتر به فکر درمان باشید. افسـردگی یک چهره یا ظاهر مشخص ندارد. برای همین اسـت کـه خیلی وقت‌ها که خبر مرگ خودکشـی افراد مشهور را می‌شنویم، شوکه می‌شویم. اگر فکر می‌کنید دوران افسردگی خندان را تجربه می‌کنید، باید با صحبت‌کردن با کسی روند درمان را شروع کنید. یک مکان امن و بدون قضاوت برای شروع، دفتر یک روانشناس است.

## اوقات شرعی فردا

| اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|---|---|---|---|---|
| ۰۴:۵۴ | ۰۶:۲۶ | ۱۳:۱۰ | ۱۹:۵۳ | ۲۰:۱۲ |

**فرازی**

از بس که ز هر سو به رهت منتظرند
راه نظری نیست در این راه گذرها

سعیدا

**فال ۳۴**

امروز با حافظ

ای عاشـــق گـدا چو لب روح بخـش یار
می‌دانـدت وظیفه، تقاضا چه حاجت است
حافظ! تو ختم کن که هنر خود عیان شود
با مـدعی نزاع و مُحاکا چه حاجت است

**برگه**

وقتی غمگین هستید، دنیا شما را به مسخره می گیرد. وقتی خوشحالید، دنیا به شما لبخند می زند؛ اما وقتی دیگران را خوشحال می کنید، دنیا به شما تعظیم می کند.

چارلی چاپلین

## سلامت خون با تغذیه‌ی مناسب

## رسانه چه خبر

### کاهش شهرهای قرمز کرونایی در کشور

**ویدا:** وزارت بهداشت از کاهش قابل ملاحظه شهرهای با رنگ قرمز کرونایی در آخرین آمار رنگ‌بندی شـهرها خبر داد. مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشـت اعلام کرد بر اساس آخرین به‌روزرسانی‌ها، تعداد شهرهای با وضعیت قرمز از ۱۳۰ به ۷۸ و تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی از ۱۲۹ به ۱۸۴ شهر رسید. همچنین تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۱۵۴ به ۱۲۴ شـهر افزایش و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۳۵ به ۱۲ شهر کاهش یافت. طبق اعلام وزارت بهداشت آخرین آمار رنگ کرونایی شهرهای کشور به شرح زیر است:

قرمز: ۷۸ شهر
نارنجی: ۱۸۴ شهر
زرد: ۱۲۴ شهر
آبی: ۱۲ شهر

### کشف یک و نیم تن مکمل بدنسازی قاچاق در پایتخت

**پلیس تهران:** رئیس پلیس امنیت اقتصادی تهران بزرگ از کشف بیش از ۱۵ تن پودر مکمل بدنسازی خبر داد و گفت: کارشناسان ارزش کالاهای قاچاق کشف شده را بیش از ۱۰ میلیارد ریال برآورد کردند. سرهنگ کارآگاه هدایت بهرامی با اشاره به کشف محل دپوی کالای قاچاق با انجام اقدامات فنی و پلیسـی، گفت: بر اساس بازرسی‌های صورت گرفته، مشخص شد کالاهای قاچاق که همان پودرهای مکمل بدنسازی است به صورت فله و با بسته‌بندی غیرمجاز، از جنوب کشور خریداری و قرار است به تهران منتقل شـود؛ کالاهای مکشوفه فاقد اسناد مثبته گمرکی بوده و در سامانه جامع تجارت ثبت نشده است. این مقام انتظامی افزود: یک و نیم تن پودر مکمل بدنسـازی کشف و پس از تشکیل پرونده به همراه متهم به مرجع قضایی معرفی شده است. بهرامی گفت: با توجه به اینکه مبلغ به قاچاق کالا از اهم وظایف پلیس امنیت اقتصادی است، از شهروندان درخواست کرد صورت مشاهده هرگونه قاچاق و یا احتکار کالا با شماره‌های ۰۲۱۶۶۷۴۷۳۴۴ و یا ۰۹۹۹۹۸۷۱۳۹۲ تماس بگیرند.

### وحیدی: جامعه بازنشستگان در شرایط سختی هستند

**ایسنا:** یک عضو کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی، تاکید کرد: شرایط فعلی کشور وضعیت معیشتی سختی را برای بازنشستگان رقم زده است. محمدوحیدی در تذکری شفاهی در جلسه علنی روز یکشنبه مجلس بیان کرد: اکنون نمایندگان در حال بررسی طرح نقل و انتقال بین صندوق های بازنشستگی هستند اما در اصل وضعیت کنونی بازنشستگان را فراموش کرده اند. مجلس هم در قانون بودجه و هم در هیات تطبیق قوانین پای بازنشستگان ایستاد. اما نحوه اجرای قانون در افزایش حقوق بازنشستگان سبب شده تا شرایط فعلی کشور وضعیت سختی را برای بازنشستگان رقم بزند. نماینده بجنورد در ادامه اظهار کرد: جمعیت بازنشسـتگان وضعیت معیشتی خوبی در سطح کشور ندارند و شرایط خوبی را تجربه نمی کنند؛ از باب عدالت باید به بازنشستگان توجه شود.

### تاثیر دو دقیقه از یک فعالیت بدنی بر کاهش خطر دیابت

**سایت پرینوشن:** نتایج مطالعه منتشر شده در مجله پزشکی ورزشی حاکی از آن است که تنها دو دقیقه پیاده روی می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش دهد. در حالی که پیاده‌روی‌های طولانی مدت به دلیل مشغله کاری و زندگی ممکن است برای تمام افراد میسر نباشد اما نتایج مطالعات جدید نشان داده است که تنها دو دقیقه پیاده روی می تواند تاثیر مثبتی بر کنترل سطح قند خون داشته باشد و فرد را از خطر ابتلا به دیابت نوع دو مصون نگه دارد. در یک تحلیل نسبتا بزرگ روی هفت مطالعه، تاثیر نشستن های طولانی مدت در مقایسـه با راه رفتن سبک یا ایستادن، روی شاخص‌های سلامت متابولیک قلب مورد ارزیابی قرار گرفت. شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شدند. از گروهی درخواست شد در یک دوره زمانی یک روزه به ازای هر ۳۰ تا ۳۰ دقیقه نشستن، تنها دو تا پنج دقیقه راه بروند و از گروه دیگر درخواست شد در ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، همین دو تا پنج دقیقه را بایستند. در دو بررسی افراد مبتلا به دیابت و افرادی که به دیابت مبتلا نبودند حضور داشتند. نتیجه بررسی دیگر شامل افرادی بود که سابقه ابتلا به دیابت نداشتند. متخصصان دریافتند که حتی همین چند دقیقه پیاده روی کوتاه و آهسته نیز برای افت سطح قند خون کافی است. همچنین آنان مشاهده کردند به طـور خاص، پیاده روی در مدت زمان ۶۰ تا ۹۰ دقیقه پس از خوردن غذا (زمانی که سطح قند خون در اوج خود است)، با تغییرات تدریجی بیشتری در سطح قند خون در مقایسه با نشستن یا ایستادن همراه است. این موضوع برای افراد مبتلا به پیش دیابت یا نوع دیگری از دیابت که به دنبال جلوگیری از نوسانات شدید قند خون هستند، مهم است.