

نیمه دوم سال روزها کوتاه‌تر، فشار برنامه‌های تحصیلی و کاری بیشتر و تمایل به خواب در افراد فزونی می‌یابد. حال **نوروز** را کنید کسه صبح را با اخبار اضطراب‌آور هم آغاز کنید، همین کافی است که سطح انرژی‌تان خواسته و ناخواسته افت پیدا کند. برای راهی‌ای از این چرخه فلج‌کننده چه باید کرد؟

افسردگی فصلی پاییز یا همان اضطراب پاییزی، یکی از اختلالات رایج است که با شروع فصل پاییز بروز می‌کند و اغلب با تغییرات خلق‌و‌خو همراه است. این نوع افسردگی معمولاً در نتیجه کاهش نور روز و کوتاه‌تر شدن طول روزها ایجاد می‌شود. این تغییرات محیطی می‌توانند منجر به کاهش سطح هورمون سروتونین در مغز شوند که سرزندگی تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل، ممکن است افراد در فصل پاییز احساس سستی، بی‌حوصلگی و اضطراب بیشتری را تجربه کنند.

چک‌کردن اخبار بد در شروع روز ممنوع!

مغز ما اول صبح مثل یک زمین تازه شخم‌زده است؛ هر بذری بکارید، همان سبز می‌شود. اگر باخبر بد شروع کنید، ثاب شب میوه اضطراب می‌چینی. وقتی بیدار می‌شوی، امواج یادگیری و برنامه‌ریزی است، نه دبدبن فجایع. خبر بد، ترشح هورمون اضطراب را چندبرابر می‌کند و باعث «همه مغز» در تمام روز می‌شود. نیم ساعت اول صبح را به تپایش، نوشتن آب و فقط سکوت بگذرانید تا سیستم عصبی شما درست بالا بیاید. بایباید صادق باشیم. چند نفرمان تا چشم‌هایمان باز می‌شود، سراغ چک‌کردن اخبار یا اکسپلور می‌رویم! این عادت قاتل انرژی‌تان در طول روز است.

ایا تا به حال پیش‌امده که گوشی را به قصد چک‌کردن مغزت بین ۸ تا ۱۳ هر ۷ز است. این حالت بهترین زمان برای یادگیری و برنامه‌ریزی است، نه دبدبن فجایع. خبر بد، ترشح هورمون اضطراب را چندبرابر می‌کند و باعث «همه مغز» در تمام روز می‌شود. نیم ساعت اول صبح را به تپایش، نوشتن آب و فقط سکوت بگذرانید تا سیستم عصبی شما درست بالا بیاید. بایباید صادق باشیم. چند نفرمان تا چشم‌هایمان باز می‌شود، سراغ چک‌کردن اخبار یا اکسپلور می‌رویم! این عادت قاتل انرژی‌تان در طول روز است.

مهرم گل‌ریز یک روان‌شناس به گزارشگر کیهان می‌گوید: «پدیده فرسودگی ناشی از پیگیری اخبار دیگر صرفاً یک اصطلاح نیست، بلکه یک وضعیت روانی جدی است که می‌تواند به اضطراب مزمن، افسردگی و حتی دردهای جسمی منجر شود».

از این روان‌شناس سؤال می‌کنم: «نشانه‌های فرسودگی



یک مربی ورزش: می‌توانید ۳ تا ۵ بار در هفته و هر بار هم به مدت نیم ساعت به میزان قابل‌قبولی علائم این بیماری را کاهش دهید. اما انجام‌دادن تمرین‌های ورزشی به مدت حدوداً ۱۵ دقیقه به‌مراتب تأثیر کمتری در روند بهبودی دارد.

حفظ پویایی جسم و روح در روزهای نیمه دوم سال

گالیا توانگر

بخش نخست

راهکارهای روش‌برای مقابله با سایه‌های روحی در پاییز

ناشی از پیگیری اخبار چیست؟» این روان‌شناس پاسخ می‌دهد: «خستگی مغز عاطفی، دیگر نسبت به حوادث دردناک واکنشی ندارد (بی‌حسی)، اختلال در خواب، افکار مربوط به اخبار روز، اخبار ورود به خواب عمیق را نمی‌دهند. تحریک‌پذیری؛ به‌دلیل سطح بالا فشار روانی، با کوچک‌ترین اتفاق در محیط کار یا خانه از کوره در می‌روید. ترومای نیابتی، احساس می‌کنید خودتان قربانی آن حادثه خبری هستید و علائم ضربه روانی را تجربه می‌کنید».

روان‌پزشکان سال‌هاست به تأثیر نور در تشدید برخی بیماری‌ها پی برده‌اند و معتقدند برخی انواع افسردگی مثل افسردگی فصلی در فصل پاییز و زمستان به علت کاهش نور دریافتی بدن و در پی آن کاهش هورمون ملاتونین مغز رخ می‌دهد؛ مثلاً پدافرو می‌سبک، حدود ۱۰ دقیقه در نزدیک‌ترین پارک، کنارزدن دردها و ورزش کردن با دستگاه‌های هوازی و استفاده از همان نور اندک می‌تواند برای افراد مفید باشد. انجام ورزش، خود باعث افزایش ترشح هورمون اندورفین در بدن خواهد شد که این هورمون باعث کاهش فشار روانی در فرد می‌شود.

انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم، پدافدوری در هنگام صبح، قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید به‌میزان حداقل یک ساعت در روز و قراردادن رژیم غذایی مناسب حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند سبب جلوگیری از ابتلا به افسردگی ویژه فصل پاییز شود.

ورزش و حرکات نرمشی را به ساعات اولیه روز منتقل کنید. به باشگاه بروید و از دستگاه‌های بدن‌سازی استفاده کنید. این ایام از سال محیط‌های ورزشی نسبتاً به علت اشتغال دانش‌آموزان به درس خلوت‌تر است. برنامه روزانه متنوع و محرکی داشته باشید.

اما افرادی که مبتلا به بیماری آرترروز و درد مفاصل هستند، باید در فصل سرما از فعالیت در فضای باز پرهیز کنند و در هنگام نرمش و ورزش از گرم‌کن مناسب استفاده کنند تا ضمن گرم نگه‌داشتن اندام به فعالیت عضلات کمک شود.

افرادی که استعداد جاقی دارند، باید بیشتر در فصل سرما مراقب تغذیه خود باشند و از مواد پر کالری اجتناب کنند و در عوض فعالیت بدنی و پدافدوری و ورزش را افزایش دهند.

فصل‌های سرد مصرف مایعات گرم را افزایش دهید تا هم آب بدن به مقدار لازم تأمین شود هم دمای بدن متعادل باقی بماند. چای و شیره‌قوه و مشتقات آن را به شما توصیه می‌کنیم.

در فصل پاییز بهترین زمان برای استفاده از دوجرخه در

گزارش روز/ شهرستان‌ها

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه



صفحه ۹

یکشنبه ۲۶ مهر ۱۴۰۵

۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ - شماره ۲۴۶۳



متعادل می‌توان از آن جلوگیری کرد. در معرض نور روشن قرار بگیرد. این راهکار اصلی در درمان افسردگی فصلی زمستان است. قرارگرفتن در معرض یک لامپ ۳۰۰ وات در فاصله یکمتری به مدت روزانه ۲۰ دقیقه می‌تواند کمک کند؛ هرچند که افزایش سروتونین ممکن است موقتی باشد. پده‌ها را کنسار بزنید. اگر به افسردگی فصلی مبتلا شده‌اید، در طول روز نور پرده‌های اتاق‌تان را کنار بزنید و تا جایی که می‌توانید نور خورشید دریافت کنید. در طول روز طشر و بعدازظهر از خانه بیرون بروید و کمی قدم بزنید. در معرض نور خورشید قرار گرفتن می‌تواند به درمان سریع‌تر افسردگی فصلی زمستان کمک کند.

سمی کنید خوراکی‌هایی را که باعث تولید بیشتر سروتونین در بدن می‌شوند، مصرف کنید. شیرینی‌ها و کربوهیدرات‌های ساده مثل برنج سفید و نان سفید باعث افزایش سریع قند خون، اسهولین و افت خلق می‌شوند. همچنین از مصرف بیش از حد کافئین به علت تأثیر منفی آن بر تولید سروتونین پرهیز کنید. اگر مجبور هستید که قهوه و چای بنوشید، نوشیدن آن را به بعد از وعده غذایی خود موکول کنید.

افسردگی فصلی پاییز یا همان اضطراب پاییزی، یکی از اختلالات رایج است که با شروع فصل پاییز بروز می‌کند و اغلب با تغییرات خلق‌و‌خو همراه است. این نوع افسردگی معمولاً در نتیجه کاهش نور روز و کوتاه‌تر شدن طول روزها ایجاد می‌شود.

تحقق ۵۳ در صدی تعهد اشتغال همدان در نیمه نخست سال

همدان- خبرنگار کیهان:
۲۵۹ فرصت شغلی در سامانه ملی رصد اشتغال طی نیمه نخست امسال خبر داد و گفت: با تحقق ۵۳ درصد از تعهد سالانه اشتغال استان، بیش از نیمی از برنامه پیش‌بینی‌شده در این بخش محقق شده است.

وهب مختاران با اشاره به تعهد استان همدان برای ایجاد ۱۳ هزار و ۹۱۵ فرصت شغلی در سال جاری اظهار کرد: تحقق این میزان اشتغال حاصل هم‌افزایی دستگاه‌های اجرایی و بهره‌گیری از ظرفیت‌های اقتصادی و تولیدی شهرستان‌های استان است.

وی با بیان اینکه شهرستان همدان در ارزیابی‌های انجام‌شده رتبه نخست تحقق تعهد اشتغال را به خود اختصاص داده است، افزود: پس از همدان، شهرستان‌های تویسرکان، رزن و بهار بیشترین میزان تحقق تعهد اشتغال را داشته‌اند.

مختاران با تأکید بر اهمیت توزیع متوازن فرصت‌های شغلی در سطح استان تصریح کرد: شناسایی مزیت‌های منطقه‌ای و استفاده از ظرفیت‌های بومی شهرستان‌ها می‌تواند زمینه توسعه اشتغال و بهره‌گیری بهتر از توان اقتصادی مناطق مختلف را فراهم کند.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان همدان با اشاره به تنوع حوزه‌های اشتغال ثبت‌شده در سامانه ملی رصد گفت: کشاورزی، دامپروری، احداث گلخانه و مشاغل خرد و زودبازده از جمله خطای و منابع درآمدی از مهم‌ترین زمینه‌های ایجاد فرصت‌های شغلی در استان به شمار می‌روند. وی با تأکید بر ضرورت حرکت از ایجاد فرصت‌های شغلی صرف به سمت اشتغال پایدار و مولد خاطرنشان کرد: یکی از اولویت‌های اصلی در ماه‌های آشتال، کاهش فاصله میان دانشگاه و بازار کار و هدایت فارغ‌التحصیلان دانشگاهی به سمت مشاغل متناسب با نیازهای واقعی اقتصاد استان است. مختساران حمایت از ایده‌های ناآوارانه و کارآفرینانه و پیوند ظرفیت دانشگاهها با نیازهای بازار کار را از محورهای مهم برنامه‌های آینده دانست و تأکید کرد: بهره‌گیری از سرمایه انسانی تحصیل‌کرده و هدایت توان تخصصی دانش‌موختگان به سمت فعالیت‌های اقتصادی متناسب با ظرفیت‌های دانش، نقش مهمی در توسعه اشتغال پایدار استان خواهد داشت.

مطالبه صریح کیهان بوشهر از دولت و مسئولان نظارتی

بوشهر - خبرنگار کیهان:
زمان دقیق اجرای وعده افزایش کالابرگ برای خانوارهای مشمول به‌صورت شفاف اعلام شود.
نظارت بر قیمت کالاهای اساسی تشدید و با گران‌فروشان برخورد قانونی و بازدارنده انجام شود.
قیمت‌های مصوب و نحوه گزارش تخلفات به‌روشنی در اختیار مردم قرار گیرد.

گزارش اقدامات انجام‌شده برای کنترل قیمت‌ها و حمایت از قدرت خرید خانوارها به اطلاع افکار عمومی برسد.
مردم از وعده‌های تکراری خسته شده‌اند آنچه امروز ضرورت دارد، اقدام عملی، نظارت مؤثر و نتیجه‌ای ملموس در سرفه خانوارهاست.
مسئولان باید بدانند که حفظ قدرت خرید مردم با اعلام خبرهای امیدوارکننده محقق نمی‌شود؛ بلکه به تصمیم‌های به‌موقع، اجرای دقیق وعده‌ها و برخورد قاطع با متخلفان نیاز دارد.
کیهان بوشهر، صدای مطالبه مردم از مسئولان انتظار می‌رود به‌جای وعده‌های تازیه درباره گرانی کالاهای اساسی و سرنوشته افزایش کالابرگ پاسخ‌و شن بدهند.

تالش؛ جلوه‌گاه همدلی و اتحاد مردم در شب ۲۲۶

تالش - خبرنگار کیهان:
هزهمان با گرمی‌داشتن روز ملی روستا و عشایر، مردم شریف و همیشه در صحنه شهرستان تالش با حضور پرشور در میدان امام خمینی (ره) این شهر، جلوه‌ای از همدلی، اتحاد و همراهی را به نمایش گذاشتند.
این حضور باشکوه نمادی از پیوند عمیق مردم با ارزش‌های اجتماعی، فرهنگی و نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، بیابگر روحیه همبستگی و مشارکت مردمی در شهرستان تالش بود.

آینده ایران سهم صاحبان ایده و نوآوری مانوین، نقطه آغاز مسؤلیت بزرگ‌تر برای حمایت عملی از نخبگان است

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

استاندار اصفهان در آیین اختتامیه رویداد مانوین:

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

بشکوه

اصفهان- خبرنگار کیهان:

استاندار اصفهان در آیین اختتامیه رویداد ملی صنایع خلاق «مانوین» با تأکید بر اینکه ایران پیش از جغرافیا به نوآوری جواتنش تکیه‌ه دارد، تصریح کرد: دستورالدهای این رویداد نباید