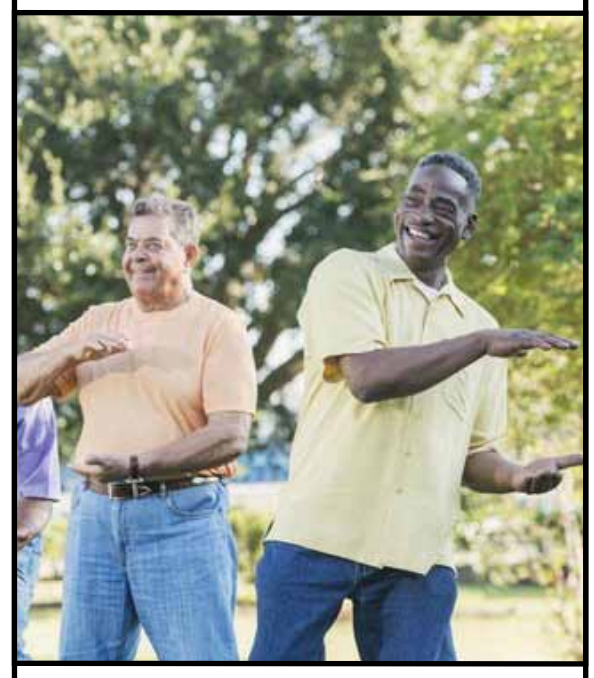
اتحاد
گوناگون
پنجشنبه / ۴ بهمن ۱۳۹۷ / شماره ۳۳۷
۱۷ جمادی‌الاولی ۱۴۴۰ - ۲۴ ژانویه ۲۰۱۹
۸
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه۴، پلاک۴
فاکس: ۸۸۷۳۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷
پست الکترونیک: Info@Etehademelat.ir / Etehademelat.ir
Etehademelat

اذان صبح	۵:۴۴
طلوع آفتاب	۷:۱۱
اذان ظهر	۱۲:۱۵
غروب آفتاب	۱۷:۱۹
اذان مغرب	۱۷:۳۹

پند روز

توصیه‌هایی برای خلاصی از افسردگی



افرادی که به افسردگی مبتلا هستند ممکن است احساس ناراحتی، اضطراب، پوچی، ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی، شرمساری یا بی‌قراری داشته باشند.

به گزارش ایسنا، این افراد ممکن است اشتیاق خود را در انجام فعالیت‌هایی که زمانی برایشان لذت‌بخش بوده از دست بدهند، نسبت به غذا بی‌میل و کم‌اشتها شوند، تمرکز خود را از دست بدهند، در به خاطر سپردن جزئیات و تصمیم‌گیری دچار مشکل شوند، در روابط خود به مشکل برخورد کنند، به فکر خودکشی بیافتند، قصد انجام آن را داشته باشند یا حتی خودکشی کنند.

افسردگی هم‌چنین ممکن است باعث بی‌خوابی، خواب بیش از حد، احساس خستگی و کوفتگی، مشکلات گوارشی یا کاهش انرژی بدن شود.

بنابر گزارش دویچه‌وله، دست‌کم یک پنجم مردم دنیا یکبار در عمرشان مبتلا به افسردگی می‌شوند. متخصصان در این مطالعه معتقدند که سومین دوشنبه ماه ژانویه، افسرده‌کننده‌ترین روز تمامی سال است.

به همین منظور در این مطلب ۱۰ راهکار مفید و طبیعی برای مقابله با افسردگی را با شما در میان می‌گذاریم:

تغذیه

به تغذیه‌تان اهمیت بدهید و از تغذیه سالم بهره ببرید. سبزی‌ها، میوه، ماهی و روغن‌های سالم را بیشتر در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. به تغذیه‌تان تنوع ببخشید. حتی در دورانی که دچار استرس و فشار زمان هستید تغذیه سالم را فراموش نکنید. در ضمن از مصرف مشروبات الکلی، دخانیات، شکر، آرد سفید و نشاسته خودداری کنید.

حرکت

درست زمانی که احساس بی‌حوصلگی و خستگی می‌کنید، ورزش می‌تواند به شما حس خوبی ببخشد. فعالیت بدنی باعث می‌شود گردش خون در مغز بهتر صورت بگیرد و هورمون‌های شادی‌بخش سروتونین و دوپامین بیشتر ترشح شوند. توصیه می‌شود که بدین منظور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید.

استشمام هوای تازه در بیرون خانه

تا جایی که می‌توانید در هوای تازه و آزاد حرکت کنید. هم فعالیت ورزشی، هم نور تأثیر مهمی در مقابله با افسردگی دارند. حتما نباید هوا آفتابی باشد، چون نور معمولی روز، حتی وقتی هوا ابری است، به قدر کافی دارای پرتوی فرابنفش است. افزون بر این، حرکت در هوای آزاد باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود. برای اینکه انگیزه بیشتری پیدا کنید با دوستانتان قرار بگذارید.

خواب کافی

خواب مرتب، کافی و تجدیدکننده قوا برای سلامت جسمی و روانی مهم است. انسان به طور متوسط نیاز به هفت ساعت خواب دارد. البته میزان نیاز افراد به خواب می‌تواند متفاوت باشد. برای آنکه بتوانید شب به خوبی بخوابید و با خستگی طول روز مقابله کنید، بهتر است از خواب میان‌روز بپرهیزید یا حداکثر ۳۰ دقیقه ظهر بخوابید.

تمرین ذهن‌آگاهی یا حضور در لحظه

به جای درگیری با افکار منفی و گم شدن در آن‌ها، ذهن‌تان را بیشتر روی همین‌جا و هم‌الان متمرکز کنید و اطراف‌تان را با آگاهی بیشتری دریابید. برای نمونه ببینید وقتی دست‌هایتان را می‌شویید آبی که روی پوستتان می‌ریزید چه حسی به شما می‌دهد. ذهن‌آگاهی یا حضور در لحظه (Mindfulness) کمک می‌کند تا آرامش بیابید.

گیاهان ضد افسردگی

گل راعی (سرده) تنها گیاه دارویی است که تاثیر ضد افسردگی آن ثابت شده است. متخصصان تا مدتی پیش این دارو را برای درمان افسردگی خفیف یا متوسط تجویز می‌کردند. در این میان برخی از آنان به این نتیجه رسیده‌اند که این گیاه به درمان افسردگی شدید هم کمک می‌کند. اما پیش از استفاده از این گیاه باید با پزشک مشورت کرد.

تمدد اعصاب

برای کاهش استرس زندگی‌تان از تکنیک‌های مختلفی استفاده کنید که به عنوان کاهش‌دهنده استرس شناخته شده‌اند. برای نمونه می‌توانید به طور مرتب به مدیتیشن (درون‌پویی، مراقبه) بپردازید. این تکنیک‌ها از استرس شما می‌کاهند و نیروی حیات را به شما بازمی‌گردانند.

صحبت با خانواده و دوستان

با روشنی و صراحت درباره افسردگی با خانواده و دوستان‌تان حرف بزنید، در این باره که چه احساس می‌کنید. خواهید دید که تفاهم نشان می‌دهند. ممکن است کارهای مشخصی باشد که بتوانند برای شما انجام دهند. گاه کافی است با تکان دادن سر به شما بگویند درک‌تان می‌کنند. گاه کافی است شما را در آغوش بگیرند.

خروج از چرخه افسردگی

مشخصه افسردگی افکار منفی‌ای است که در دایره‌ای می‌چرخند و تکرار می‌شوند. سعی کنید به افکارتان بنگرید، بپرسید این افکار از کجا می‌آیند. هر گاه دیدید که دوباره مشغول افکار منفی هستید به خود ایست! بگویید. افکار منفی را متوقف کنید و به جای آن افکاری مثبت را بنشانید.

نظم دادن به زندگی روزمره

نظم و ساختار زندگی روزمره‌تان را حفظ کنید یا از نو بسازید. همه چیزهایی که در گذشته باعث خوشحالی و لذت برایتان بودند را تا جایی که می‌شود نگاه دارید. برای نمونه پیاده‌روی روزانه یا دیدار هفتگی با دوست یا خانواده را. صرف وعده‌های غذا در ساعاتی معین هم به زندگی روزمره نظم و ساختار می‌بخشد.

وقتی بالاتر از سفیدی رنگی نیست

آقای لیپی! بفرمائید دستپخت کارلوس کی‌روش

بازهم رسیده‌ایم به یک چهارم نهایی جام ملت‌ها. می‌گویند طلسم شده‌ایم که بالاتر نرویم ولی این‌ها خرافات است. ما این بار نیامده‌ایم که شکست خورده سربلند لقب بگیریم؛ دست‌های ما برای فتح جام به همدیگر گره خورده است.

به گزارش ایسنا، دفترچه خاطرات تلخ فوتبال ملی ایران با رقص عربستانی‌ها در آزادی و دویدن بحرینی‌ها با پرچم عربستان سیاه شده است ولی ما برگه‌های بد خط دیگری هم پر کرده‌ایم. تاریخ یکی از این برگه‌ها ما را می‌برد به ۱۳ مرداد ۱۳۸۳. بعد از ظهر داغ تابستانی و سه‌شنبه‌ای که وقت چیپ زدن نبود. گل دقیقه ۱۸ را ما خوردیم و ۲۰ دقیقه بعد به چینی‌ها پسش دادیم.

نیمه دوم، کارت قرمز داور هدیه‌ای بود به ستار زارع به مناسبت هل دادن بازیکن چین. بازیکن چین سینه‌اش ضربه خورد ولی صورتش درد گرفت. می‌دانستیم چین میزبان است ولی تازه اینجا فهمیدیم که مهمان نواز نیست.

۱۰ نفره ادامه دادیم و نترسیدیم. بعد از اخراج علوی از روی نیمکت، داور آن روز اگر می‌توانست تماشاگران ایرانی را هم اخراج می‌کرد ولی انگار کارت قرمز مخصوص چینی‌ها را در رختکن جا گذاشته بود؛ کریمی طبق عادت همیشگی‌اش شروع کرد به پیچیدن بازیکنان حریف به یکدیگر که چند قدم مانده به گل، خطای مدافع داد یک کشور را درآورد. داور حتی به مشاوره فردوسی‌پور از پشت تلویزیون هم گوش نکرد و دستش به کارت قرمز نرفت.

بازی به پنالتی رفت تا بعد از سال‌ها هنوز از خودمان بپرسیم چه وقت چیپ زدن بود آقای گل‌محمدی؟ چین دوم شد و ما سوم ولی به خیال خودمان ما سربلندتر از آن‌ها بودیم.

هر چه بود گذشت و رسیدیم به امروز. روزی که باید نفرین یک چهارم‌نهایی‌ها را باطل کنیم. زمین فوتبال جای تسویه حساب‌های سیاسی نیست ولی انتقام فوتبالی خیلی می‌چسبد. چین میزبان نیست و VAR هم آمده پس باید فقط روی دفترچه تاکتیک‌های سرمربی معتبرش و درخشش بازیکنانش حساب کند.

ما هم دلخوشیم به هنر سرمربی‌مان و جنگیدن ستاره‌های‌مان.

بیرانوند باز باید دل‌مان را قرص کند که دیگر سر هیچ صحنه حساسی چشم‌های‌مان را نبندیم. پورعلی گنجی و رفقایش در خط دفاع، دیواری بسازند که چینی‌ها از روی کره ماه هم آن را ببینند. ابراهیمی و دژاگه و هر که در وسط زمین بود، به جای خیلی‌ها که دویدند و نرسیدند، بدوند. آزمون و طارمی هم حداقل نصف توپ‌ها را گل کنند تا ما شرمنده‌شان شویم.

هر چه هست ما دل‌مان را خوش کرده‌ایم به سفیدی لباس شما ملی‌پوشان که بالاتر از آن رنگی نیست. شما هم برای ما و هم برای خودتان بجنگید. دیوارهای ما که کاغذ دیواری شده‌اند و جای پوستر نداریم ولی قول می‌دهیم هشتگ همه برای تیم ملی را با عکس تک‌تک‌تان ترند کنیم.

از خوش سلیقگی‌مان، برای شام آخر ایتالیایی قهرمان جهان، از منوی یک چهارم نهایی، دستپخت کی‌روش را پیشنهاد می‌دهیم. آقای لیپی! ما سنگدل نیستیم اما آرزو می‌کنیم سیگار برگتان را این‌بار از غم شکست روشن کنید.

دروازه بان اسبق تیم ملی:

بیرانوند نقطه قوت ایران است

دروازه بان اسبق تیم ملی فوتبال ایران گفت: علیرضا بیرانوند یکی از نقاط قوت مهم تیم ملی فوتبال ایران در جام ملت های آسیا محسوب می شود.

«ابراهیم میرزاپور» روز چهارشنبه در گفت وگو با خبرنگار ورزشی ایرنا درباره عملکرد تیم ملی در جام ملت ها اظهار داشت: بازی با چین به مراتب دشوارتر از دیدار با عمان است و ملی پوشان ایران باید با تمرکز و آمادگی روحی و جسمی بالا روبروی حریف خود قرار بگیرند.

وی افزود: اگرچه در دقایق ابتدایی مسابقه روی ضدحمله عمان غافلگیر شدیم و یک ضربه پنالتی به حریف دادیم اما در ادامه عملکرد خوبی از خود بر جای گذاشتیم و توانستیم قدرت خود را بر حریف دیکته کنیم.

میرزاپور خاطرنشان ساخت: بیرانوند نشان داد از جام جهانی تجربه بسیار خوبی کسب کرده است. او امروز با اعتماد به نفس بسیار بالاتر و راحت‌تر دروازه‌بانی می کند که این نکته می‌تواند یکی از نقاط قوت تیم ملی باشد.

دروازه بان اسبق تیم ملی ادامه داد: در صورتی که پنالتی دقیقه اول برابر عمان گل می‌شد، ادامه بازی و گل زدن برای ما سخت می‌شد اما مهار پنالتی توسط بیرانوند روحیه را به تیم برگرداند. همچنین این موضوع باعث شد او در ادامه بازی هم روی توپ‌های دیگر عکس‌العمل‌های خوبی نشان دهد.

میرزاپور تاکید کرد که بیرانوند شایستگی و توانایی دروازه بانی در باشگاه های اروپایی را به شرط حفظ فرم خود دارد.

لیپی آرزوی داشتن بازیکنان تیم ملی ایران را دارد

وی در پاسخ به این پرسش که تیم ملی می تواند چین را شکست داده و به مرحله نیمه نهایی جام ملت های آسیا صعود کند، گفت: روی کاغذ توانایی انجام این کار را داریم اما در فوتبال هیچ چیز قابل پیش بینی نیست؛ اما با تمام این تفاسیر قدرت ایران بالاتر از حریف است و پیش بینی می کنم تیم ملی، چین را مغلوب کند.

تیم های ملی ایران و چین روز پنجشنبه در چارچوب مرحله یک چهارم نهایی جام ملت های آسیا برابر یکدیگر قرار خواهند گرفت.

دروازه بان اسبق تیم ملی درباره حضور مارچلو لیپی بر روی نیمکت چین اظهار داشت: نمی‌توانیم بازیکنانی که کی‌روش در اختیار دارد را با بازیکنانی که لیپی در اختیار دارد، مقایسه کنیم. یک فرد از لحاظ مربیگری هرچقدر هم در سطح بالایی باشد اما وقتی بازیکنان تراز اولی در اختیار نداشته باشد، نمی‌تواند کار بزرگی انجام دهد.

این پیشکسوت فوتبال ادامه داد: لیپی جزو مربیان مطرح دنیا است اما به نظر من آرزو می‌کند بازیکنان کی‌روش را در تیمش داشته باشد.

وی با بیان اینکه تیم ملی در جام ملت های ۲۰۰۴ به خاطر بدشانسی و ناداوری از رسین به فینال بازماند، تصریح کرد: حق تیم ملی در آن مسابقات قهرمانی بود اما

وقتی به میزبان مسابقات یعنی چین خوردیم، یک بازیکن ایران به ناحق اخراج شد تا برای ۱۰۰ دقیقه ۱۰ نفره بازی کنیم و در ضربات پنالتی نیز بدشانسی آوردیم تا در نهایت به مقام سوم برسیم.

میرزاپور در پایان گفت: احساس می کنم ایران ابتدا چین و در مرحله بعد ژاپن را نیز از پیش روی بر می دارد تا به فینال برسد. دیدار ایران و ژاپن البته به نوعی فینال زودرس این رقابت ها خواهد بود.

دوچرخه ثابتی که به تنهایی یک باشگاه است

دوچرخه ثابت پلوتون امکان برگزاری کلاس‌های ورزشی مجازی را در خانه فراهم می‌کند و یک عامل انگیزشی فوق‌العاده برای رسیدن به تناسب اندام و آرامش روانی است.

به گزارش ایسنا و به نقل از انگجت، شرکت پلوتون(Peloton) و دوچرخه متصل به آن یک محصول نشان‌دهنده دوران جدیدی از تمرین ورزشی بر اساس نیاز و تقاضا است.

این دوچرخه به طور مشخص برای کاربر مثل یک رفیق است و مناسب‌ترین حرکات را با توجه به شرایط کاربر پیشنهاد می‌کند.

پلوتون مجموعه تمرینات گسترده‌ای دارد که مدت زمانی که باید عرق کنید، میزان توانایی شما، سبک موسیقی مورد علاقه‌تان یا سبک تمرینی ترجیحی شما را در اختیارتان قرار می‌دهد.

بنابراین خرید این دوچرخه ۲۴۴۵ دلاری و اشتراک ۳۹ دلاری ماهیانه آن یک سرمایه‌گذاری قابل ملاحظه در تندرستی است.

این وسیله برای کسانی که به دلیل بی‌توجهی به سلامتی خود و یا نداشتن وقت به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند، بهترین است.

سه ماه استفاده از این دوچرخه ثابت در خانه کاربر را به خوبی عادت می‌دهد، چرا که دستورالعمل‌های پیشنهادی آن به شما فرصتی برای خسته شدن و سر رفتن حوصله نمی‌دهد.

یک نمایشگر ۲۲ اینچی رودرروی کاربر قرار دارد که می‌تواند تمام وقت را به تماشای آن بپردازد و از اطلاعات و سرگرمی‌های بی‌شمار آن بهره‌مند شود. پلوتون ریتم گرم کردن شما را پیدا می‌کند و سپس می‌توانید همزمان با پدال زدن به پیشنهاد این دوچرخه با وزنه‌های ۱،۵ کیلوگرمی نیز کار کنید.

داشتن پلوتون در خانه خود یک عامل انگیزشی همیشگی است. زیرا در عین حال که موجب تندرستی و کاهش وزن می‌شود، حالت نشستن روی دوچرخه موجب ترغیب افراد می‌شود.

در کنار انجام تمرینات ورزشی با پلوتون می‌توان از موسیقی مورد علاقه خود لذت برد.

اما شاید مهم‌ترین ویژگی پلوتون امکان برقراری ارتباط با مربی یا اشخاص دیگر در طول تمرین و به شکل یک کلاس باشد. کاربران با استفاده از این ویژگی بیش از پیش تشویق به ورزش می‌شوند و می‌توانند یکدیگر را ترغیب کنند.

یک منبع دیگر هم برای ایجاد انگیزه در این دوچرخه وجود دارد و آن آمار است. عملکرد فعلی شما همراه با امکان مقایسه با روزهای قبل همواره بر روی صفحه نمایش در دسترس است. همین‌طور ضربان قلب شما و میزان کالری سوزانده شده نیز قابل مشاهده است.

این وسیله در واقع امکان رقابت شما با خودتان را فراهم می‌کند. بنابراین با پلوتون می‌توانید به بهترین عملکرد شخصی خود برسید. چرا که از طریق صفحه نمایش این دوچرخه، وب‌سایت و یا اپلیکیشن Peloton می‌توانید تمرینات قبلی خود را بازبینی کرده و به آمار خود به شکل ساده یا گرافیکی نگاه کنید.

این وسیله برای بسیاری از افراد یک جنبه اجتماعی برای ورزش کردن دارد، زیرا نیاز به خالی کردن وقت برای رفت و آمد به یک باشگاه ورزشی یا کلاس تناسب اندام را از بین می‌برد و می‌توان در لحظه و در خانه به جمع کلاس پیوست.

یک نکته مثبت دیگر این دوچرخه این است که نسبت به خیلی از تردمیل‌ها ارزانتر است. ضمن این که امکان پرداخت اشتراک ماهانه برای بهترین استفاده از آنها وجود دارد.

همانند تمام اهداف مربوط به سلامت و تناسب اندام، ذهنیت مهم‌ترین چیز است. داشتن چنین وسایلی با امکان شرکت در کلاس‌های مجازی جذاب، یک راه مفید برای ایجاد انگیزه و رسیدن به تناسب اندام است.

ابتلا به بی اشتهایی عصبی به بهانه کاهش وزن

یک فوق تخصص گوارش و کبد گفت: برخی با استرس کاهش وزن، به اختلالات روانی‌پزشکی مبتلا شده و دچار بی‌اشتهایی عصبی می‌شوند.

محسن اسماعیلی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا با اشاره به اینکه بی اشتهایی عصبی منجر به ترشحات اسید معده می‌شود و زمانی که معده خالی می‌ماند علاوه بر التهاب معده منجر به زخم اثنی عشر نیز می‌شود، اظهار کرد: زمانی که طولانی مدت این اسید در بدن تولید و معده با اسید زیاد روبرو شود، دچار التهاب شده و این التهاب نیز منجر به زخم اثنی عشر می‌شود.

وی با اشاره به اینکه به صورت کلی یکی از علل زخمی شدن اثنی عشر تولید بسیار اسید در معده است و این اسیدها علاوه بر زخم معده بیشتر منجر به زخم اثنی عشر می‌شود، خاطر نشان کرد: بی اشتهایی عصبی بیشتر در زنان رخ می‌دهد که به علت اختلالات عصبی و روان پزشکی است.

این فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به اینکه فردی که بخواهد کاهش وزن داشته باشد با اراده قوی می‌تواند این کاهش وزن را عملی سازد، گفت: افرادی قصد کاهش وزن دارند اما به دلیل ابتلا به اختلالات روان پزشکی و به بهانه‌های کاهش وزن به بی‌اشتهایی عصبی مبتلا می‌شوند.

اسماعیلی ادامه داد: باید برای درمان این دسته بیماران به روان پزشک مراجعه شود که اختلال روان پزشکی درمان شود، زیرا فرد برای کاهش وزن باید اراده داشته باشد، اما بی اشتهایی عصبی یک زمینه روان پزشکی دارد.

وی با بیان اینکه در صورت درمان نشدن بی اشتهایی عصبی سوء هاضمه، سوء جذب و علایم سوء تغذیه در فرد ایجاد می‌شود، گفت: از طریق گفتار درمانی و مراجعه به روان پزشک می‌توان به درمان بیمار پرداخت.