

چرا استرس جنگ تمام نمی‌شود؟

زندگی زیر سایه شوم اضطراب



تشدیدی‌کند."

همچنین گلستانی یادآور شد که کسانی که پیش از این با مشکلات خلقی، اضطرابی یا روانشناختی دست و پنجه نرم کرده‌اند، یا افرادی که خاطرات ناخوشایندی از جنگ‌های گذشته دارند، ممکن است در چنین دوران‌هایی آسیب بیشتری ببینند. او افزود: "به‌طور کلی، افرادی که زمینه مشکلات روانشناختی دارند بیشتر در معرض تشدید بیماری قرار گرفته و در گروه‌های آسیب‌پذیر قرار می‌گیرند."

این روانشناس در رابطه با راهکارهای کاهش استرس توضیح داد که کمک گرفتن از یک متخصص برای افراد ضروری است، زیرا شرایط افراد مختلف متفاوت بوده و متخصصان می‌توانند با ارائه راهنمایی مناسب در مدیریت اضطراب به آن‌ها کمک کنند تا از این مرحله عبور کنند. او همچنین تأکید کرد که حفظ فعالیت‌های بدنی و رعایت روتین‌های روزانه نقش مهمی در تنظیم هورمون‌ها دارد و به کاهش سطح استرس افراد کمک می‌کند.

در مورد افرادی که با صحبت‌هایشان دیگران

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

زندگی بهتر

چطور زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری داشته باشیم؟



کارشناسان بر این باورند که شیوه زندگی، نقشی تعیین‌کننده در کیفیت و سرعت روند پیری دارد. به گزارش ایسنا، متخصصان معتقدند که پیری سالم بیش از آنکه امری اتفاقی باشد، حاصل عادت‌های ساده و روزمره افراد در زندگی‌شان است. به گفته آن‌ها، این انتخاب‌های کوچک هستند که مسیر سلامت در سال‌های آینده را شکل می‌دهند.

پزشکان برای پیری سالم راهکارهای زیر را توصیه می‌کنند:

* حداقل هفت ساعت خواب شبانه: خواب کافی نه‌تنها نیروی بدن را بازیابی می‌کند که عملکرد سیستم ایمنی و ذهنی را نیز تقویت می‌کند.

* فعال بودن در طول روز: تحرک بدنی منظم یکی از موثرترین عوامل مقابله با پیری زودرس است. متخصصان هشدار می‌دهند: «نشستن، سیگار کشیدن جدید است!»

* انجام تمرین‌های قدرتی: با توجه به کاهش طبیعی توده عضلانی و تغییرات هورمونی با افزایش سن، تمرین‌های قدرتی نقش مهمی در حفظ عملکرد جسمی دارند.

* رعایت رژیم غذایی سالم: متخصصان توصیه می‌کنند از غذاهای فراوری‌شده پرهیز کنید و رژیمی متعادل و طبیعی را در پیش بگیرید.

* مدیریت استرس: اگرچه کنترل استرس آسان نیست اما تلاش برای کاهش فشارهای روانی، تاثیر عمیقی بر سلامت جسم و ذهن دارد.

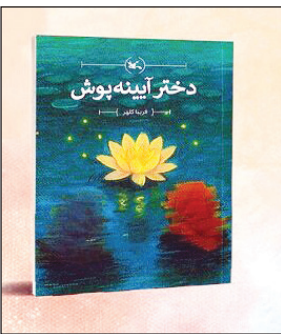
در نهایت، متخصصان یادآوری می‌کنند که انسان نتیجه تغذیه، افکار، احساسات و عادت‌های خودش است. آن‌ها بر لزوم نگاهی جامع به سلامت تاکید می‌کنند، به این معنا که نباید تنها بر یک بعد از سلامت تمرکز کرد و سایر جنبه‌ها را نادیده گرفت. بدن انسان به آنچه که در اختیارش قرار می‌دهیم پاسخ می‌دهد، چه خوب و چه بد.

به گزارش ایندپندنت، به طور معمول پیری بخشی از مسیر زندگی‌مان خواهد بود اما این روند نباید به معنای سقوط و فرسایش باشد بلکه با انتخاب‌های آگاهانه می‌توان بر طول عمر افزود و سالم‌تر زیست.

پس از سن، عاملی که بیشترین تاثیر را بر خطر مرگ دارد، «سال‌های مصرف سیگار» است؛ اینکه یک فرد چقدر سیگار و چند سال سیگار کشیده است. جنسیت نیز عامل سوم است؛ یعنی مردان بیشتر از زنان در معرض خطر مرگ زودرس هستند. با این توصیف، تنها یک عامل باقی می‌ماند که مدیریت آن به طور کامل در دست خودمان است و آن هم کنار گذاشتن سیگار است.

کتابخانه

اثر جدید فریا کلهر درباره مفاهیم نماز منتشر شد



کتاب «دختر آینه‌پوش» نوشته فریا کلهر به تازگی توسط سوی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، کتاب «دختر آینه‌پوش» نوشته فریا کلهر ویژه نوجوانان به تازگی از سوی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر شده است.

این اثر با درون‌مایه‌ای دینی و مذهبی روایت‌گر داستان دو

دختر نوجوان است که در سفری به سرزمین جادویی «جلگه نیلوفران» با تجربه‌های جدیدی روبرو می‌شوند.

۱۷ سرفصل نخست این کتاب با عنوان رکعت نام‌گذاری شده تا نوجوانان با مطالعه این اثر با اهمیت خواندن نماز و عبادت بیش از پیش آشنا شوند.

بخش‌های پایانی کتاب نیز با بهره‌گیری از زبان جذاب داستانی، به آشنا کردن خواننده با برخی مقدمات و ارکان نماز مانند تیمم، وقت نماز، اذان، اقامه، قرائت، سوره اخلاص، رکوع، سجده اختصاص دارد.

فریا کلهر در کتاب «دختر آینه‌پوش» تلاش می‌کند با زبانی ساده و قابل درک برای نوجوانان به‌ویژه نوجوانانی که در آستانه رسیدن به سن تکلیف قرار گرفته‌اند آن‌ها را با مفاهیم و نماز و مضامین دینی و اخلاقی آشنا کند.

در بخشی از این کتاب آمده است؛

من فهمیدم مریم اگر دلش می‌خواست، می‌توانست خیلی خوب سکوت را بشکند. مریم به من نگاه کرد و من در کیف دستی‌ام را باز کردم و شال سرخابی را بیرون کشیدم و به عمه دادم. نسیم منگوله‌های دو سر آن را به‌موقع تکان داد و من و مریم دیدیم که شال با آن منگوله‌ها بسیار زیباست.

کتاب «دختر آینه‌پوش» در چاپ نخست خود در ۲۶۴ صفحه و با شمارگان ۲ هزار نسخه برای گروه سنی بالای ۱۲ سال یا نونگاه توسط کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر شده است.

اینفو گراف

برخی از علت‌های حذف صفر از واحد پول



هنرمند:

داستان مصور

انرژی / هنرمند: مجید داوودی

