

# درباره تفاوت غمگینی و افسردگی بیشتر بدانید...!

■ غم یک واکنش طبیعی در برابر رویدادهای ناگوار و یا قرار گرفتن در شرایط دشوار است که هر فردی آن را در طول زندگی اش تجربه می کند اما برخی آن را با افسردگی که یکی از اختلالات روانی شناخته می شود، اشتباه می گیرند؛ حال پرسش این است که چطور بین احساس غمگینی با افسردگی تمایز قائل شویم.

**فریده پناه**

**گروه بهداشت و سلامت** – انسان در طول زندگی خود احساسات و عواطف متعددی را تجربه می کند؛ از احساس خوشبختی و شادی در زمانی که به خواسته های مورد انتظارش دست یافته تا افسردگی و اندوه در شرایطی که اوضاع زندگی بر وفق مرادش نیست.

برخلاف افسردگی که پایدار و طولانی است، علامت غم و اندوه موقتی و گذرا بودن آن است؛ با این حال، غم و اندوه در صورتی که تداوم یابد، می تواند به یک معضل روحی طولانی مدت تبدیل شود. متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با ارائه توضیحاتی درباره تفاوت های غم و اندوه با افسردگی، و طولانی تر است، غم و اندوه موقتی و گذراست. دکتر مهدیه گلستانی اظهار داشت: توانایی تشخیص تفاوت بین غم و اندوه عادی و افسردگی که دست به کار شوید و به دنبال منابعی برای بهبود خلق و خوی خود باشید.

وی افزود: غم و اندوه یک حالت عاطفی است که با احساس ناراحتی و خلق و خوی بد مشخص می شود و یکی از احساسات اساسی یک واکنش طبیعی به موقعیت هایی است که ناراحت کننده، دردناک یا ناامید کننده هستند، گاهی اوقات این احساسات می توانند شدیدتر باشند، در حالی که در موارد دیگر ممکن است، نسبتاً خفیف درک شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر اینکه اگر از علامت های تبدیل غم و اندوه به افسردگی آگاه باشید و چنانچه متوجه شدید این نشانه ها به مدت دو هفته یا بیشتر بر زندگی شما تأثیر داشته باید کمک حرفه ای بگیرید، به علامت های افسردگی اشاره کرد. این متخصص دانشگاه گفت: حالت غمگین، مضطرب یا به اصطلاح خالی بودن مداوم، احساس ناامیدی یا بدبینی، احساس گناه، بی ارزشی و درماندگی، از دست دادن علاقه یا لذت به سرگرمی ها و فعالیت هایی که زمانی از آنها لذت می بردید، از جمله رابطه جنسی، کاهش انرژی، خستگی، مشکل در تمرکز، بی خوابی، بیدار شدن صبح زود یا پر خوابی، از دست دادن اشتها، کاهش وزن و یا پرخوری و یا افزایش وزن، افکار مرگ یا خودکشی حتی اقدام به خودکشی، بی قراری و

**گروه بهداشت و سلامت** – همه ما، چه از طریق رسانه های اجتماعی که فواید سرکه سیب را تبلیغ می کنند و چه از زبان طرفداران این سرکه که خواص آن برای سلامت بدن را برمی شمردند، از مزایای این محصول سرشار از فایده بسیار شنیده ایم. اما به راستی این ها چقدر در سلامت ما نقش دارند؟

کارشناسان به شواهدی دست یافته اند که گویای مزایای سرکه سیب برای رسیدن به هدف های خاص در سلامت بدن است.

«لورا لیگوس» – متخصص

تغذیه – در این باره می گوید: سرکه سیب درمان جادویی پاره پاره حل سریع برای همه مشکلات مربوط به سلامت نیست. با این حال، آنچه به عنوان متخصص تغذیه می توانم بگویم این است که مصرف سرکه سیب قبل از غذا برای کمک به هضم غذا – با شیب سازی اسید معده و تجزیه غذا – موثر است.

این نوع سرکه حاوی اسیدهای خاصی است که باکتری های مضر را از بین می برند و پروبیوتیک های طبیعی آن ممکن است، سلامت روده را تقویت کنند اما در مورد میزان

## پروبیوتیک های ماست و پنیر در کاهش فشار خون موثرند



– حمله قلبی  
– سکته  
– بیماری کلیوی  
– اصلاح شیوه زندگی و مصرف

را شناسایی کرد که ممکن است مزایای محافظتی برای فشار خون بالا داشته باشند. این مطالعه نشان می دهد که سویه های پروبیوتیک Bifidobacterium lactis و Lactobacillus rhamnosus که در غذاهایی مانند ماست و پنیر یافت می شوند، می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

با این حال، کارشناسان هشدار می دهند که هنوز سئوالاتی در مورد اینکه آیا این سویه های پروبیوتیک برای درمان و محافظت از فشار خون بالا مفید هستند یا خیر وجود دارد، به ویژه اینکه آیا این تحقیقات می تواند برای انسان ها اعمال شود یا خیر.

## عارضه های صبحانه نخوردن دانش آموز؛ از چاقی تا اضطراب

در کودکان تشدید شود. وی با بیان اینکه استرس می تواند موجب تهوع به ویژه در دانش آموزان شود، گفت: نداشتن وقت کافی برای خوردن صبحانه و پوشیدن لباس و دیر کردن سرویس مدرسه می تواند عامل تهوع صبحگاهی در دانش آموزان باشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: کودکان هرگز نباید صبحانه نخورده به مدرسه بروند و در این بین سال اول مقطع دبستانی از اهمیت بیشتری نسبت به سایر دوره ها برخوردار است.

وی در ادامه موضوع مهم صرف صبحانه را یادآور شد و گفت: مطالعات زیادی نشان داده است که بچه هایی که صبحانه نمی خورند، احتمال چاق شدنشان بیشتر است. همچنین اضطراب و استرس برای رسیدن به موقع به مدرسه و سر کلاس هیجان و اضطراب بیشتری نسبت به سایر دوره ها دارند و همین اضطراب و تنش می تواند مانع از خوردن صبحانه شود.

نیستانی، حالت تهوع و بی میلی به خوردن صبحانه را یکی از مهم ترین علائم اضطراب در کودکان دانست و گفت: خانواده ها باید توجه داشته باشند که با رفتار های خود به این اضطراب دامن نزنند؛ گاهی پدر و مادرها برای رسیدن به محل کار خود عجله دارند و با شتاب کارهای خود را انجام می دهند و وعده صبحانه را در منزل میسل نمی کنند، خود این موضوع موجب می شود که اضطراب

## بهداشت و سلامت



**به یاد داشته باشید که غم و اندوه می تواند ناشی از تغییری باشد که انتظارش را نداشتید یا می تواند نشان دهنده نیاز به تغییری در زندگی شما باشد، تغییری معمولاً استرس ز، آماجبرای رشد ضروری است. اگر به دلیل نیاز به تغییری چیزی ناراحت هستید، به ما ملحق فکر کنید که میتوانیم برای شادتر کردن زندگی خود تغییر دهید.**

داشته اید بیشتر بدانند. شما ارایه دهد یا شما را به روانپزشک یا درمانگری ارجاع دهد که می تواند به شما کمک کند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه متخصصان از تعدادی تکنیک برای تعیین اینکه آیا آنچه شما احساس می کنید غم و اندوه یا افسردگی طبیعی است استفاده می کنند. ادامه داد: این تکنیک ها معمولاً شامل پرسیدن سوال یا تکمیل پرسشنامه در مورد نوع علامت هایی است که تجربه می کنید، مدت زمانی است که آنها را احساس کرده اید و شدت آنها چقدر است، پزشک شما همچنین می خواهد در مورد زندگی شما و تأثیری که این نشانه ها بر توانایی شما برای عملکرد در خانه، محل کار، دانشگاه یا مدرسه

حمایت اجتماعی ضعیف، تجربه یک تروما، شرایط سلامت مزمن، عزت نفس ضعیف، رویدادهای استرس زای زندگی، ترومای دوران کودکی می تواند از عوامل زمینه ساز افسردگی باشد. گلستانی درباره درمان های افسردگی متداول گفت: افسردگی توضیح داد: افسردگی معمولاً با استفاده از داروهای به نام داروهای ضد افسردگی یا از طریق داروهای ضد افسردگی می شود، معمولاً بهترین رویکرد درمانی ترکیبی از دارو درمانی و روان درمانی است.

## فواید سرکه سیب برای سلامتی

طبیعی پوست برای کاهش التهاب کمک می کند همچنین سرکه سیب حاوی آلفا هیدروکسی اسید و آنتی اکسیدان هایی است که همگی در لایه برداری از پوست و روشن شدن و صاف شدن پوست موثرند. این مایع همچنین در تعادل پی اچ پوست سر، برای جلوگیری از مواردی مانند این مشکلات پوست سبزی ناشی از نامتعادل بودن پی اچ و رشد بیش از حد مخمر است.

بدن به سرکه سیب روی می آورند و از این مایع برای مراقبت از پوست بدن و پوست سر بهره می برند. البته در این باره تحقیقی انجام نشده است اما دکتر «عزرا حلیم» – پزشک و متخصص بیهوشی – می گوید: سرکه سیب حاوی عناصر متعددی است که احتمالاً به رفع مشکلات پوستی خاصی کمک می کند.

## آگهی تصمیمات شرکت هوشمند صنعت پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۷۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۳۳۷۷۸ به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای یعقوب باز یار با کد ملی ۲۳۹۱۹۲۷۹۳۲ ، خانم نصرت افر اسپایی با کد ملی ۲۳۹۱۸۶۷۳۰۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور : آقای یعقوب باز یار با کد ملی ۲۳۹۲۳۲۶۶۱ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره ، آقای یونس باز یار با کد ملی ۲۳۹۱۹۲۷۹۳۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و خانم نصرت افر اسپایی با کد ملی ۲۳۹۱۸۶۷۳۰۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک ، سفته ، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری یا امضای آقای یعقوب باز یار به تنهایی همراه مابهر شرکت معتبر می باشد.
- ۴- آقای امیر هاشمی به شماره ملی ۱۳۸۱۶۶۲۴۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای رسول فارسی به شماره ملی ۳۲۲۰۰۶۱۹۹۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
- ۵- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

## آگهی تصمیمات شرکت ساخت و بهره برداری سارینا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۹۲۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۲۴۷۲۷ به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای حسین شیخ محمدی با کد ملی ۰۵۶۹۳۷۱۳۰۹ ، خانم مرجان درویش با کد ملی ۰۰۷۳۴۶۸۵۵۶ ، آقای سینا شیخ محمدی با کد ملی ۰۰۲۰۰۶۱۸۷ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور : آقای مسعود محمد بابایی با کد ملی ۰۰۸۰۲۴۵۲۰۵ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضا) ، آقای حسین شیخ محمدی با کد ملی ۰۵۶۹۳۷۱۳۰۹ به سمت رئیس هیئت مدیره ، خانم مرجان درویش با کد ملی ۰۰۷۳۴۶۸۵۵۶ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای سینا شیخ محمدی با کد ملی ۰۰۲۰۰۶۱۸۷ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار تعهدآور بانکی از قبیل چک ، سفته ، بروات ، اسناد تعهدآور و عقود اسلامی با امضای رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضای رئیس هیئت مدیره یا مدیر عامل همراه مهر شرکت معتبر می باشد.
- ۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

والگوهای مثبت تری را جایگزین آن کنند، این مفید است زیرا افکار ما و آنچه به خود می گوئیم بر روحیه و انگیزه ما تأثیر می گذارد.

**کنترل تمام ابعاد افسردگی امکان پذیر است؟**

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطر نشان کرد: اگر به طور مرتب درباره موضوعات منفی بگوئیم، در حال ایجاد یک محیط روانی مرتبط با افسردگی هستیم، از سوی دیگر، مثبت اندیشی باعث ایجاد احساسات مثبت می شود و در حالی که کنترل همه جنبه های افسردگی امکان پذیر نیست، این یکی از جنبه هایی است که ما بر آن قدرت داریم.

گلستانی تأکید کرد: ممکن است پزشک تغییراتی را در شیوه زندگی به شما توصیه کند که می تواند به شما در مقابله با علامت ها کمک کند، انجام کارهایی مانند ورزش منظم، رژیم غذایی سالم، خواب کافی و ارتباط با عزیزان می تواند به شما در مدیریت شرایط کمک کند.

## احساسات خود را انکار نکنید

متخصص روانپزشکی دانشگاه توصیه کرد: در بحران ها، تروما و یا سوگ عزیزان به خودتان اجازه ندهید تا با خودتان صحبت نکنید. اگر به دلیل نیاز به تغییر چیزی ناراحت هستید، به ما ملحق فکر کنید که میتوانیم برای شادتر کردن زندگی خود تغییر دهید.

## غم و اندوه معمولی در بیشتر اوقات موقتی است

به گفته این متخصص روانپزشکی دانشگاه یافتن راهایی برای غلبه بر غم و اندوه با افسردگی می تواند بسیار متفاوت باشد. اگر به دلیل نیاز به تغییر چیزی ناراحت هستید، به ما ملحق فکر کنید که میتوانیم برای شادتر کردن زندگی خود تغییر دهید.

## توصیه متخصصان این است

که این مساده غذایی را به تنهایی و یک ضرب نخورید. لیگوس می گوید: همیشه آن را رقیق کنید زیرا سرکه سیب اسیدی است و در مینای دندان یا پوشش مری مشکلاتی ایجاد می کند. حلیم می گوید: نوشیدن مستقیم آن پوشش معده را تحریک می کند و برای افرادی که خواهان تقویت میکروبیوم روده و باکتری های سالم موجود در روده اند، تأثیر معکوس خواهد داشت.

## آگهی تصمیمات شرکت آرما محاسب کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۴۱۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۱۱۲۵۴۲ به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید.

- ۱- خانم مریم جمشیدی پور به شماره ملی ۰۵۳۲۴۱۴۱۴ ، خانم مینو نقوی سنجانی به شماره ملی ۰۵۳۲۸۹۲۶۵۸ ، آقای مهدی جمشیدی پور به شماره ملی ۱۷۵۷۴۸۶۵۱۸ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور : خانم مریم جمشیدی پور به شماره ملی ۰۵۳۲۴۱۴۱۴ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره ، خانم مینو نقوی سنجانی به شماره ملی ۰۵۳۲۸۹۲۶۵۸ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای مهدی جمشیدی پور به شماره ملی ۱۷۵۷۴۸۶۵۱۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۳- کلیه اوراق اردادها و اسناد رسمی و تعهدآور بانکی از قبیل چک ، سفته ، برات و اوراق بهادار و اوراق عادی و نامه ها با امضاء خانم مریم جمشیدی پور به عنوان نائب رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل و مهر شرکت معتبر می باشد.
- ۴- خانم فرزانه جمشیدی پور به شماره ملی ۱۷۵۰۰۶۱۹۹۴ بعنوان بازرس اصلی و خانم خجسته شکرکی به شماره ملی ۱۷۴۹۵۱۰۲۲۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

## آگهی کاهش سرمایه شرکت فرا پرواز جاوید کیش (بامسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۱۰۲۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۹۹۶۵۰ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۵ ، خانم بهار آستانه با کد ملی ۲۴۱۰۹۷۹۳۵۱ دارنده ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال سهم الشرکه که با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق شرکت از شرکت خسار ج و منبهد هیچگونه حق و سمسری در شرکت ندارند و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال کاهش یافت و مادم مربوطه در اساننامه به نحو فوق اصلاح گردید.

## آگهی تغییرات شرکت نقش جهان سپاهان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۵۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۸۱۱۲۷ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۱ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش بلوار مروارید ، ساختمان شارستان ، طبقه اول ، واحد ۶۰۹ ، کد پستی ۷۹۴۱۷۳۷۹۵ تغییر یافت و در نتیجه مادم مربوطه در اساننامه بنحو فوق اصلاح گردید.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه