

## از دنیای روان شناسی

## رابطه قند خون با خطر ابتلا به بیماری‌های روانی

برخی از افراد بیشتر از دیگران به بیماری‌های مزمن روانی مانند اضطراب و افسردگی مبتلا می‌شوند. وقتی پزشکان تشخیص می‌دهند که چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند و عوامل مؤثر را پیدایمی‌کنند، احتمال ارائه درمان زودهنگام و رسیدن به نتایج مثبت در سلامت روانی افراد بیشتر می‌شود. به گزارش «همشهری آنلاین»، مطالعه‌ای که به تازگی در «جامع‌النور کاپوین» منتشر شده، چندین نشانگر زیستی و ارتباط آن‌ها با خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب و اختلالات مرتبط با استرس را بررسی کرده‌اند.

● **پژوهشی ۲۱ ساله بر روی ۲۰۰ هزار نفر**

در این مطالعه، محققان داده‌های خونی بیش از ۲۰۰ هزار شرکت کننده را بررسی کردند. شرکت کنندگان در ابتدا هیچ اختلال روانی نداشتند. تقریباً ۹۰ درصد از شرکت کنندگان در این مطالعه متولد سوئد بودند و میانگین سنی شرکت کنندگان در اولین نمونه‌گیری خون کمی بیش از ۴۲ سال بود. محققان قند خون و تعدادی از نشانگرهای زیستی مرتبط با چربی مشارکت کنندگان از جمله کلسترول و ... را اندازه‌گیری کردند. محققان به‌طور متوسط ۲۱ سال وضعیت سلامت شرکت کنندگان را پیگیری کردند و به بررسی ایجاد اضطراب، افسردگی و اختلالات مرتبط با استرس، مانند اختلال استرس حاد و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در آن‌ها پرداختند.

● **چرا نتایج این مطالعه جالب بود؟**

در طول این مطالعه، ۱۶.۲۵۶ شرکت کننده مبتلا به افسردگی، اضطراب یا اختلال مرتبط با استرس و ۳ هزار نفر هم‌صفا مبتلا به افسردگی و اضطراب تشخیص داده شدند. میانگین سن تشخیص ۶۰ سال بود. آن‌ها در نتیجه تحقیقات خود در یافتند که سطوح

بالتر قند خون و تری‌گلیسیرید با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی ۲۰ سال قبل از تشخیص مرتبط است. محققان همچنین دریافتند که داشتن سطوح بالاتر کلسترول «خوب» به نظر می‌رسد بتواند افراد را در برابر بیماری‌های روانی محافظت کند. اضطراب، افسردگی و اختلالات مرتبط با استرس، اشکالات رایج بیماری‌های روانی هستند که می‌توانند پیشرفت افراد را در زندگی و موقعیت‌های روزمره دشوارتر کند. بسیاری از عوامل خطر ممکن است در شناس ابتلای افراد یا این بیماری‌های مرتبط با روح روان نقش داشته باشند. تیم تحقیقاتی این مطالعه اعلام کرد که عوامل متابولیک ممکن است در بالا رفتن میزان اضطراب و افسردگی در افراد نقش داشته باشد و هدف تحقیق ما شده این بوده که این رابطه را دقیق‌تر بررسی کنیم. الکس دیمیتریو، روان‌پزشک در این باره گفت: «این یک مطالعه جالب بود چرا که نشان داد سطوح بالای گلوکز و تری‌گلیسیرید و سطوح پایین پروتئین HDL (کلسترول خوب) با افزایش خطر افسردگی، اضطراب و اختلالات استرس مرتبط است. این نشانگرها همچنین ممکن است نشانه‌ای از التهاب بالا باشند که با شرایط سلامت و روان هم مرتبط است.»



## نکته ها

### ۷ نشانه شوهر عاشق که نمی‌تواند احساساتش را به راحتی ابراز کند

- ۱- پیگیری حال شما بودن
- ۲- داشتن نگاه محبت آمیز
- ۳- خدمت رسانی، یکی از زبان های بی کلام عشق
- ۴- محافظت کردن از شما
- ۵- وقت گذاشتن برای صحبت با شما
- ۶- صبور و آرام بودن
- ۷- از شادی شما خوشحال شدن



ما و شما

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹  
راه ارتباطی با زندگی سلام

**ما و شما**

راه‌رسانی با زندگی سلام  
پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۹۵۸۶

---

\* خوشا شیراز و وضع بی‌مثالش \* بدن شک  
برازند این شهر زیبا و رویایی به خصوص در  
فصل بهار است . حتما یک بار باید سفر به  
شیراز و تجربه کرد .  
\* نکات یک دهه هفتادی که تجربه  
مهمانداری هواپیمارادار، خیلی جالب  
بود . این شغل نمی‌آید که آن قدر سخت و  
پر زحمت باشد . مربوط به صفحه جوانه  
در باره مطلب «دوران های خانگی برای

[illegible]

|   |  |
|---|--|
| برگه که سبز پراپند سفیدخندل را به نام افسانه باقری<br>دستورده به شماره پلاک ۴۳ ایران ۹۶۷۹۷<br>ش شاسی ۱۲۲۲۸۸۱۲۲۲۵۱<br>موتور ۱۰۰۰ ۳۲۶ | رگ سبز و سند کمپانی خودرو کوئیک مدل ۱۳۹۹<br>ش انتظامی ۸۶۷ و ۴۶ - ایران ۳۲<br>ش شاسی ۵۱۱۱۷-۰۱۰۱۱۰۸۸۸۸۸۸۸<br>ش موتور ۱۵۸۸۹۲۷۴، بلام معین عابدی<br>مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد. |
|---|--|

**برگ سبز، کثرت سوخت و کثرت خودرو** و تولید ۲۰۶۸۰ مدل ۱۳۹۴ رنگ بنفش متالیک **ش منتظمی ایران ۹۱-۷۲ و ۷۲ شاسی NAAP1B0H98A** ۲۴۶ نئ موتور ۱۳۹۸/۱۶۳۰ بنام زهره اسلامی دولتی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۹۱۸۵

|   |  |
|---|--|
| <p>اصل سند کیمیاوی و کارت خودروی ساینه مدل ۷<br/>مدل ۱۳۸۴ بشماره انتظامی ۶۴ ۹۴۱۹۵۴۹</p> <p>و شماره شاسی ۰۵۸۴۳۰۱۵۵۰ بشماره موتور<br/>۱۲۸۴۸۰۲۳۹۴۸۰ به مالکیت محمد باقریان مفقود گردیده</p> <p>و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۹۹۰۲۲</p> | <p>اصل برگ سبز خودروی ساینه مدل ۱۴۰۳<br/>بشماره انتظامی ۱۲-۱۶۶۶-۸۱</p> <p>نمونه شاسی ۰۵۸۴۸۰۵۵۴۰۱۵۵۰ بشماره موتور<br/>۱۲۸۴۸۰۲۳۹۴۸۰ به مالکیت فرشته قاضی مفقود گردیده</p> <p>و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۹۹۰۲۲</p> |
|---|--|

[illegible]

🔗 برای ترک اعتیاد به اینستا چه کنیم؟

استفاده از اینستاگرام می‌تواند برای ما مزایایی داشته باشد اما باید بدانیم که این برنامه نباید بر رفتارهای اجتماعی ما تأثیر بگذارد. اگر احساس می‌کنیم که به این شبکه اجتماعی معتاد شده‌ایم، بهتر است قبل از این که به ما آسیب برساند، متوقف و راه حل پیدا کنیم. غلبه بر اعتیاد به اینستاگرام چهار مرحله وجود دارد که عبارت‌اند از:

## هتري برای انجام دادن پیدا کنید

شما باید زمانی را که در اینستاگرام می گذرانید به مرور کاهش دهید. این رفتاری است که به مرور یاد گرفته‌اید، بنابراین می‌توانید به مرور آن را یاد ببرید. شما با زمان‌بندی فعالیت‌های تان در اینستاگرام می‌توانید زمان آزاد بیشتری به دست آورید تا کارهای بهتری انجام دهید. بنابراین ساعتی در روز را به‌خصوص در زمان‌هایی که معمولاً ز گوشی خود استفاده می‌کنید، مثلاً به سرگرمی‌های مختلف و مورد علاقه‌تان اختصاص دهید. با دوستان تان بیرون بروید یا به نرسش در خانه بایزید.

## ➡ ارزش شما به تعداد فالوئرهای تان نیست

شما نباید خودتان را با افراد مشهور در اینستاگرام مقایسه کنید. تعداد دنبال کننده‌ها در این شبکه اجتماعی ارزش شمارا مشخص نمی‌کند. درگیر شدن با مسائلی مانند تلاش برای افزایش دنبال کننده به خصوص اگر هدف اقتصادی نداشته باشید، عمر شمارا هدر خواهد داد.

### ۳ اعلان‌های اینستاگرام‌تان را خاموش کنید

**۱** در ابتدا، هنگامی که اعلان های این شبکه اجتماعی را خاموش می کنید، احساس خواهید کرد که چیزی را از دست داده اید. اما یادتان باشد وقتی می بینید هر چند دقیقه یک بار صفحه تلفن تا با اعلان ها روشن می شود، اضطراب و استرس را برایتان ایجاد می کند. به این صورت بیشتر به تلفن تان وابسته خواهید شد. بنابراین اگر می خواهید بر اعتیادتان به اینستاگرام غلبه کنید، در قدم اول اعلان تان را خاموش کنید.

**۴** **از تلفن همراه استفاده مفیدتر کنید**

برای مثال می توانید هنگام آشنیزی کردن، شستن ظروف، اتو کردن لباس و مانند آن ها به کتاب صوتی گوش کنید. در هنگام پیماده روی از برنامه های مختلف سلامتی و قدم شمار استفاده کنید.... این ها باعث می شود تا اولین و تنها انتخابتان در زمان به دست گرفتن گوشی، سرک کشیدن به اینستا نباشد. همچنین توصیه می شود اپلیکشنی روی گوشی خود نصب کنید که میزان استفاده شما از تلفن همراه را بررسی کند. برخی اپلیکشن ها توانایی آن را دارند که برای هر برنامه ای در تلفن همراه، تعداد دفعاتی را تعریف کنند که می توانید در زمان مشخص آن ها را باز و آن ها استفاده کنید.

## دخترم بعد از خیانت شوهرش، هر شب گابوس می بیند

پدری هستم که فقط یک دختر ۲۸ ساله دارم. او سه سال پیش ازدواج کرد. چندان ماه پیش، شوهرش به او خیانت کرد و از یکدیگر جدا شدند. این روزها حال دخترم خوب نیست، شب‌ها کابوس می‌بیند و... بعضی‌ها هم نادانی می‌کنند و او می‌گویند تقصیر تو بوده که نتوانستی شوهرت را حفظ کنی. چطور به دخترم کمک کنم تا به زندگی عادی برگردد؟



هره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

**مشاوره طلاق**

پدر بزرگوار و گرمی، دیدن شرایط روحی و آشفته‌گی تنها دخترتان برای شما احساس نازا حتی و فشار ایجاد کرده و کاملاً طبیعی است که قصد کمک و رسیدگی به حال فرزندتان را داشته باشید. در ادامه به

یکسری نکات اشاره می‌شود که کمک کننده خواهد بود.

**از دخترتان، حمایت و مراقبت کنید**

جدایی و طلاق، فرایندی پیچیده و پرفشاری است که برای کنار آمدن با آن نیاز به حمایت و مراقبت اطرافیان و صوری و تاب‌آوری

[illegible][illegible]

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول) شرکت همکار بنون (سهامی خاص)  
به شماره ثبت ۶۰۳۰ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۱۸۵۵۰

احتراماً بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت همکار بپون دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که در روز سه شنبه ۱۴۰۲/۰۳/۱ ساعت ۱۲ در محل کارگاه شرکت همکار بپون به نشانی کیلومتر ۲۵ جاده مشهد فریمان ، ابتدای جاده روستای جیم آباد تشکیل می گردد سهامداران محترم اصالتاً به واکالت در این جلسه حضور بهم رسانند.

۱- گزارش هیئت مدیره و بازرسان  
۲- بررسی و تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۴۰۲  
۳- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره  
۴- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یک سال مالی  
۵- اتخاذ تصمیم در مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.  
تلفن تماس: (۰۲۱-۳۸۴۴۴۰۰-۳۸۴۴۵۰۰)

V