info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۸۹۹
دوشنبه /۱ شهریور/ ۱۴۰۰
۱۴ / محرم / ۱۴۴۲
23 / August / 2021

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۲۸۲۸-۳۲۵۴۴۴۴۳ -۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

غزل ۴۷۱

امروز با حافظ

بیا که وقت شناسان دو کون بفروشند
به یک پیاله می صاف و صحبت صنمی
دوام عیش و تنعم نه شیوه عشق است
اگر معاشر مایی بنوش نیش غمی

غزلانه

جانا به جان رسید ز عشق تو کار ما
دردا که نیستت خبر از روزگار ما

انوری

افق کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۲	۰۶:۳۱	۱۳:۰۸	۱۹:۴۴	۲۰:۰۳

برگه

مصمم شوید که کاری باید صورت گیرد، سپس راه انجام آن را خواهید یافت.

آبراهام لینکلن

گزارش روز

علت اصلی «تجردگرایی» چیست؟

امروزه مشکلات و دلایل متعدد زیادی باعث مجرد ماندن برخی از جوانان شده که هرگز ازدواج و تشکیل زندگی مشترک جزو برنامه‌هایشان نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، با نگاهی کوتاه به جامعه متوجه می‌شوید که سبک زندگی جوانان دستخوش تغییرات اساسی شده است، جوانان دهه ۸۰ و ۷۰ سبک زندگی بسیار متفاوتی با دیگر نسل‌ها قبل از خود دارند و روزگار جوانی خود را به سبک دیگری می‌گذرانند؛ اما مهمترین تغییر سبک زندگی درمیان جوانان این است سن ازدواج در میان جوانان افزایش چشمگیری داشته است به طوری که در کنار بالا رفتن سن ازدواج، تعداد زیادی از دختران و پسران به فکر تجرد قطعی در زندگیشان هستند و تنهایی را به زندگی مشترک ترجیح می‌دهند موضوعی که می‌تواند برای جامعه زنگ خطری باشد و وضعیت افزایش جمعیت را زیر سوال ببرد.

موج تجردگرایی میان جوانان

موضوع تجرد در میان جوانان یکی از بحث‌های مهم جامعه شناسان است، با گفت‌وگویی کوتاه در سطح جوانان جامعه انجام دهید متوجه تمایل جوانان به تجرد گرایی می شوید، هر یک از این دختران و پسران برای مجرد ماندن خود دلایل مختلفی را مطرح می‌کنند که از بیکاری و وضعیت اقتصادی گرفته تا تحصیلات عالی را شامل می‌شود، برخی از جوانان دمپخت مشکل اصلی خود را مشکلات اقتصادی و برخی هم انتظارات و شرایط طرف مقابل مانند داشتن مهریه‌های سنگین، شغل دائم، خانه و خودروهای لوکس می‌دانند.

وجود عوامل مختلف در رشد تجردگرایی

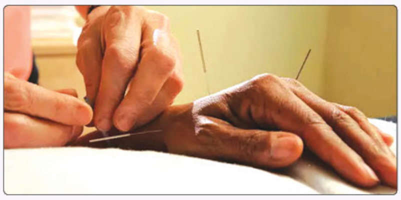
امیر محمود حریرچی در مورد دلایل تجرد گرایی در میان جوانان گفت: متأسفانه در حال حاضر عوامل مختلفی دست به دست هم داده‌اند، تا جوانان میلی برای ازدواج نداشته باشند و اگر هم مایل به ازدواج هستند، به دلیل وجود مشکلات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی نمی‌توانند به هدف خود برسند. وی افزود: در جامعه امروزه سن ازدواج از سن معقول بالاتر رفته است، که مقصر این قضیه هم دستگاههای ذیربط و مشکلات فراوانی به ویژه مشکلات اقتصادی است که سد راه جوانان برای امر ازدواج شده است. حریرچی بیکاری را مهمترین مانع ازدواج در کشور عنوان کرد و گفت: وقتی جوانان ما شغلی برای کسب درآمد نداشته باشند و یا اگر هم شغلی دارند، از آینده شغلی خود مطمئن نباشند، چگونه می‌توانند به ازدواج فکر کنند، نداشتن شغل مناسب و یا نبود شغل پایدار و دائمی، بدون شک مشکلی است که خیلی از جوانان با آن درگیر هستند و همین امر هم باعث می‌شود که نتوانند برای آینده یک زندگی تصمیم بگیرند. حریرچی تأکید کرد: اگر دولت، ساز و کاری را ارائه دهد که جوانان بعد از فارغ‌التحصیلی وارد بازار کار شوند و بسته به نیازهای اقتصادی جامعه، رشته‌های تحصیلی دانشگاه‌ها را تعریف کنند تا حدودی می‌توان از بیکاری جوانان تحصیل کرده جلوگیری کرد. این جامعه‌شناس، نداشتن مسکن را نیز علت بعدی بالا رفتن سن ازدواج عنوان و خاطر نشان کرد: موضوع بعدی بالا بودن قیمت مسکن است و در حال حاضر افرادی هم که کار دارند برای اجاره خانه یا خرید آن با مشکل مواجه هستند، که این مورد نیز زمینه را برای بالا رفتن سن ازدواج فراهم می‌کند. نقطه قابل تأمل این است که ما در جامعه نزدیک ۵ میلیون مجرد داریم که بالای ۴۰ سال هستند، درصد بالایی از این افراد را بانوان تشکیل می‌دهند. وی گفت: یکی دیگر از دلایل تمایل تجرد گرایی در میان جوانان طلاق در خانواده است؛ یعنی اینکه در یک خانواده خواهر یا برادر که طلاق می‌گیرد و در زندگی با مشکل رو به رو می‌شود فرزند دیگر که شاهد اختلافات خواهر یا برادر خود است تمایل خود را به ازدواج از دست می‌دهد.

راه کار چیست؟

به نظر می‌رسد شاید یکی از راه‌کارهای مقابله با تجردگرایی میان جوانان و تشویق جوانان به ازدواج این است که باید خانواده‌ها نیز با شرایط امروزی همراه باشند. بحث تجملات در یک ازدواج می‌تواند مانع بزرگی بر سر راه یک جوان مجرد باشد، برخی از آداب و رسوم دست و پاگیر برای برگزاری مراسم ازدواج و برخی مسائل قضایی مثل زندان رفتن در صورت عدم تأمین مهریه نیز مانع ازدواج جوانان می‌شوند.البته خانواده ها نیز نباید در امر مهریه سختگیری بیش از حد داشته باشند و مهری های نجومی تعیین کنند. بنابر این بهتر است در مرحله اول مشکلات اقتصادی و اشتغال حل شوند و دوم برای افزایش امید به زندگی جوانان برنامه‌ریزی شود.

مکث

تأثیر طب سوزنی در کاهش درد مبتلایان به سرطان پروستات



نتایج یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می دهد مردان مبتلا به درد مزمن ناشی از التهاب پروستات ممکن است با طب سوزنی تسکین دائمی پیدا کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، در مبتلایان به سرطان پروستات شرایطی وجود دارد موسوم به پروستاتیت مزمن یا سندرم درد مزمن لگن، که در آن غده پروستات ملتهب شده و اعصاب این ناحیه تحریک می‌شوند. این وضعیت می‌تواند باعث ایجاد درد در آلت تناسلی، کیسه بیضه و قسمت پایین شکم، مشکلات ادراری و اختلال عملکرد جنسی شود.

اصول اساسی درمان پزشکی در این حالت تجویز آنتی بیوتیک ها و مسکن‌های ضد التهابی است که اغلب کمکی نمی‌کنند.

در آزمایش جدید، محققان چینی دریافتند که ۲۰ جلسه طب سوزنی اغلب در این زمینه مفید است. بر اساس یافته‌های بدست آمده، در مدت بیش از هشت هفته، درمان‌ها در بیش از ۶۰ درصد از بیماران تحت مطالعه، موجب کاهش علائم شد.

محققان معتقدند این شیوه برای درمان این بیماری واقعاً یک رویکرد یکپارچه مناسب است. پروستاتیت به هرگونه التهاب پروستات اشاره دارد. در برخی موارد، عفونت باکتریایی عامل اصلی بوده و آنتی بیوتیک ها می‌توانند کمک کنند

به گفته محققان، می‌توان از جهات مختلف به این بیماری توجه کرد از جمله تغییر رژیم غذایی برای کمک به درمان التهاب، تکنیک‌های کاهش استرس مانند تمرینات تنفس عمیق و تمرینات ملایم برای کمک به کشش ماهیچه‌های کف لگن.

دکتر «ژیشان لیو»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان گانگ‌انمن پکن، در این باره می‌گوید: «دقیقاً مشخص نیست که چرا طب سوزنی می‌تواند اثرات ماندگاری بر علائم پروستاتیت مزمن داشته باشد.»

طب سوزنی موجب تغییر در جریان انرژی در سراسر بدن می‌شود. از اینرو لی معتقد است: «تحریک سوزنی می‌تواند بدن را مجبور کند تا ذخایر طبیعی مواد شیمیایی کاهنده درد و التهاب را آزاد نماید.»

این مطالعه شامل ۴۴۰ مرد ۱۸ تا ۵۰ سال بود.

دریچه

چه کارهایی را بعد از ۶۰ سالگی باید متوقف کرد؟

هرگز برای شروع یک عادت بهداشتی جدید دیر نیست. تغییرات کوچک منجر به اثرات مداوم بر سلامت ما خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا؛ به آرامی شروع می‌شود، ممکن است کم‌کم بعد از بالا رفتن از دو طبقه شروع به نفس نفس زدن کنید، به اتوبوس نرسید، یا نتوانید نام بازیگران معروف را به خاطر بیاورید.

احتمال دارد احساس کنید که یک یا دو دهه جوان‌تر از سنی هستید که در آن قرار دارید؛ اما بالاخره سن بالا می رود و عوارضش را به جای می‌گذارد. این آخرین فرصتی است که برای درمان جدی مشکلات سلامتی خود و ترک عادات بد بهداشتی دارید.

خبر خوب این است که هنوز هم می توانید در زندگی خود تغییر ایجاد کنید. هرگز برای شروع یک عادت بهداشتی جدید دیر نیست. تغییرات کوچک منجر به اثرات مداوم بر سلامت ما خواهد شد.

از امروز این تغییرات را شروع کنید و از نتایج آن بر مغز و بدنتان بهره مند شوید:

۱- کم آبی بدنتان را نادیده می گیرید

با افزایش سن، احساس تشنگی شما کاهش می یابد. افراد مسن بیشتر از افراد جوان دچار کم آبی می شوند؛ زیرا احساس تشنگی کمی دارند.

این باعث بروز عفونت‌های ادراری، نوسانات فشار خون، کاهش فعالیت و خستگی و ناهنجاری‌های الکترولیتی می شود. ادرار شما باید به رنگ زرد روشن شبیه رنگ کاه باشد. اگر خیلی تیره است، پس به اندازه کافی آب نمی نوشید. اگر شفاف‌تر است، پس احتمالا بیش از حد آب می نوشید.

۲- تمرینات ورزشی خود را تغییر نمی‌دهید

بسیاری از افرادی که می خواهند ورزش را شروع کنند یا در گذشته ورزش می کرده اند و دوباره می خواهند به تمرین بپردازند، تمریناتی را که همیشه انجام داده اند، انجام می دهند.

در حال حاضر، با افزایش سن، برخی از فعالیت ها ممکن است صدمات بیشتری ایجاد کنند. با افزایش سن، افراد باید تمرکز خود را بر روی تمرینات ترمیمی، تعادل، کالیستنیک و تمرین با وزنه متمرکز کنند.

تمرینات با وزنه میزان تشکیل استخوان را افزایش داده و به آسیب و افتادن کمتر کمک می‌کند.

۳- سال هاست که دارو مصرف می کنید

هدف داروها تکمیل سلامت شماست تا بدنتان وارد هموستاز مناسب شود.

رژیم غذایی، ورزش و تغییر شیوه زندگی نسخه اصلی اکثر مشکلات بهداشتی است.

مردم باید هوشیار باشند تا مطمئن شوند که در تلاش هستند داروها را کنار بگذارند یا دوز مورد نیاز خود را کاهش دهند.

۴- شما واکسینه نمی شوید

برخی افراد از تکمیل واکسیناسیون دوران کودکی خود (مانند واکسن کزاز که باید هر ۱۰ سال یکبار تکرار شود) صرفنظر می‌کنند و یا سالانه از واکسن آنفلوانزا استفاده نمی‌کنند. برخی نیز این روزها با توجه به اطلاعات غلطی که درباره ی واکسن در بین مردم منتشر می شود از تزریق واکسن کووید۱۹ امتناع می‌کنند. در حالی که افراد باید با پزشک خود در این باره مشورت کنند و اطلاعات خود را در مورد واکسن ها به روز کنید. پس از ۶۰ سالگی، بسیاری سعی می کنند از مرخصی بازنشستگی استفاده کنند. مراقبت کردن از خود در زمان مناسب به معنای سالم ماندن است.

۵- از معاینات منظم چشم، صرف‌نظر می کنید

دژنراسیون ماکولای وابسته به سن (AMD) علت اصلی نابینایی در افراد بالای ۵۰ سال در ایالات متحده است. از دست دادن مراحل اولیه AMD به راحتی اتفاق می افتد؛ زیرا ممکن است هیچ علائمی را تجربه نکنید که این بعدها در فرآیند بیماری می تواند باعث تاری دید، تحریف و در نهایت از دست دادن کلی بینایی شما شود. انجام معاینات منظم چشم برای محافظت از بینایی به‌صورت پیشگیرانه مهم است.

۶- نوشیدن کافئین پس از ظهر

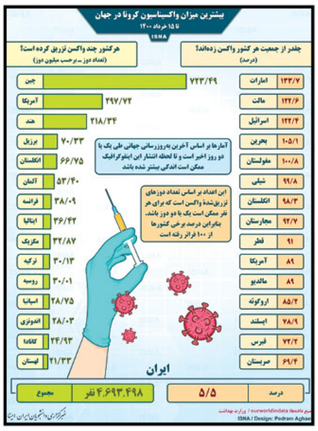
به طور متوسط ۵ ساعت طول می کشد تا نیمی از میزان کافئین مصرفی در بدن ما کاهش یابد و بیش از ۱۰ الی ۱۵ ساعت طول می کشد تا دیگر بر بدن و مغز ما اثر نگذارد. برای داشتن یک خواب آرام ، بعدازظهرها یا از اواسط روز به بعد از نوشیدنی های بدون کافئین استفاده کنید. به یاد داشته باشید که کافئین نیز ادرارآور است و ممکن است نیاز به رفتن به سرویس بهداشتی را افزایش دهد و بنابراین بدن به مایعات بیشتری برای رفع تشنگی نیاز داشته باشد. پس برای هیدراته ماندن آب بنوشید.

۷- از تلاش برای ذخیره خواب خودداری کنید

به دلیل کمبود خواب، برای خوابیدن در طول هفته یا آخر هفته برنامه‌ریزی نکنید. ما نمی توانیم خواب خود را ذخیره کنیم و این یک افسانه است که ما با افزایش سن به خواب کمتری احتیاج داریم. در دهه شصت و بعد از آن، ما هنوز باید ۷ الی ۹ ساعت خواب در شب داشته باشیم. خواب را در اولویت خود قرار دهید و خوب استراحت کنید.

۸- سرزنش سنتان را متوقف کنید

از سرزنش سنتان بپرهیزید. این که ما چگونه به سن خود نگاه می کنیم تأثیر مستقیمی بر سلامت، خطر زوال عقل، طول عمر و موارد دیگر دارد. این به نفع ما است که دیدگاه مثبت تری نسبت به تجربه سالمندی خود داشته باشیم و سلامتی ما به آن بستگی دارد.



رسانه چه خبر

افزایش ۱۲.۵ درصدی مرگ‌های کرونایی در کشور

ایسنا: در هفتهٔ ۷۸ اپیدمی کرونا در کشور، شاهد افزایش ۱۲.۵ درصدی مرگ‌های ناشی از بیماری نسبت به هفتهٔ گذشته بودیم. همچنین روند کووید تقریبا در تمام استان‌ها صعودی است و کرونای دلتا همچنان با قدرت می‌تازد.

مهلت ارائه اظهارنامه مالیاتی یک هفته دیگر تمدید شد

سازمان امور مالیاتی کشور: معاون درآمدهای مالیاتی سازمان امور مالیاتی کشور گفت: به استناد مصوبه اخیر ستاد ملی مدیریت کرونا مهلت ارائه اظهارنامه مالیاتی اشخاص حقوقی و صاحبان درآمد املاک اجاری به مدت یک هفته دیگر تمدید شد.

دسترسی ۱۰۰ درصدی روستاییان به خدمات ارتباطی

ایرنا: طبق آخرین آماری که سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی (رگولاتوری) اعلام کرده: اکنون ۳۹ هزار و ۴۶۵ روستای کشور به اینترنت متصل هستند و میزان دسترسی آن‌ها به خدمات ارتباطی به ۱۰۰ درصد رسیده است.

افزایش وام مسکن در دستور کار قرار گرفت

تسنیم: مدیرعامل بانک مسکن از پیگیری افزایش وام خرید مسکن و برنامه جدید این بانک برای فروش متری زمین با استفاده از اوراق موازی سلف خبر داد.

کمبود ۸ هزار نیرو در اورژانس

مهر: سرپرست اورژانس کشور با بیان اینکه ۸ هزار نفر کمبود نیرو داریم، گفت: تلاش خواهیم کرد علاوه بر قرارداد خرید آمبولانس‌های تولید داخل، مذاکراتی هم برای واردات انجام دهیم.

افزایش ۶۵ درصدی صادرات ایران

ایلنا: مدیرکل دفتر عربی و آفریقایی سازمان توسعه تجارت در مورد جایگاه کشورهای عربی در میان کشورهای هدف صادراتی و همسایگان ایران اظهار کرد: طی ۴ ماهه اول سال ۱۴۰۰ به طور کلی صادرات ایران به جهان حدود ۱۴ میلیارد و ۳۳۸ میلیون دلار بوده که به نسبت مدت مشابه سال قبل ۶۵ درصد افزایش داشته است.

قاب نقاشی

مهدی فراهانی ۹ساله

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۱۴۰۴۸۳۳۳

جالب است بدانیم

نگاهی به رابطهٔ گروه خونی و شخصیت افراد

گروهی معتقدند بخشی از شخصیت انسان در گروه خونی و شخصیت نهفته است؛ این گروه می گویند گروه خونی مشخص می‌کند که مقتدر، وارسته، سرد یا احساساتی هستید

به گزارش پیام آشنا، البته هیچ تحقیق علمی مستندی در این مورد انجام نگرفته و همه چیز فعلاً در حد یک فرضیه است که البته در نوع خود جالب و بامزه به نظر می‌رسد و می توان به عنوان نوعی نظریه به آن فکر کرد.

بسیاری از دانشمندان زیست شناسی معتقدند خصلت، منش، رفتار، توان و کارایی، خلاقیت و خلق و خوی هر فرد بستگی به نوع گروه خونی وی دارد.

در بسیاری از کشورهای صنعتی به‌خصوص ژاپن، برای پست‌های مدیریتی و اجرائی، هنگام استخدام افراد، به نقش گروه‌های خونی آن‌ها توجه ویژه‌ای می‌شود. می‌خواهید بدانید شما دارای چه شخصیتی هستید؟

گروه خونی O:

افرادی سالم تر، دارای هدفی مشخص و اندیشمندتر هستند

بیش از دیگران حسود و مقام طلب هستند.

پر حرف و سیاستمداران، وزیران و ورزشکاران خوبی هستند.

گروه خونی A:

افراد آرام، منظم، مطیع قانون و قاعده و بدون اعمال خشونت هستند

انعطاف ناپذیر، تودار، خودخواه و مشکل پسند هستند.

این افراد برای کارهای حسابداری، هرگونه امور اقتصادی، مالی، کامپیوتری و مهندسی شایستگی دارند.

گروه خونی B:

مردمانی رک و سریع الهجه ، حساس و در عین حال دارای پشتکار هستند.

ناشکیبا، غیرقابل پیش بینی و در کارهایی که مورد علاقه آنهاست تنبل هستند.

این افراد دهانشان چفت و بست نخواهد داشت و نمی‌شود اسرار و کارهای محرمانه را با آنها در میان گذاشت.

این افراد شایسته روزنامه‌نگاری و نویسندگی، هنر و کارهای فکری هستند.

گروه خونی AB:

افرادی منطقی، حسابگر، امین و رو راست هستند.

سازمانده، مطیع و در عین حال نیرومند هستند.

این افراد به آسانی کسی را نمی بخشند، گاهی خشمگین می شوند و اغماض را دوست ندارند.

محافظه کارند و نمی شود آنها را به راحتی شناخت.

این افراد برای مدیریت، قضاوت، نمایندگی، کارگری و کارفرمایی هر دو مناسبند.