info@payamdaily.ir

نختین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۷۵۳
چهارشنبه ۱۰/ اسفند/ ۱۴۰۱
۸ / شعبان / ۱۴۴۴
۰۱ / March / ۲۰۲۲

صاحب امتیاز: موسسه همگانی اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج: بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۳۶

امروز با حافظ

روی تو کس ندید و هزارت رقیب هست
در غنچه‌ای هنوز و صدت عندلیب هست
گر آمدم به کوی تو چندان غریب نیست
چون من در آن دیار هزاران غریب هست

غزلیه

سیری ز دیدن تو ندارد نگاه من
چون قحط دیده‌ای که به نعمت رسیده است

صائب تبریزی

فال گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۲	۰۶:۳۵	۱۲:۱۸	۱۸:۰۱	۱۸:۱۹

برگه

تا کنون هیچ دستاورد بزرگی بدون اشتیاق سوزان به دست نیامده است.

رالف والدو امرسون

برش

مددکاران اجتماعی پروانه دار می‌شوند

خدمات مددکاری اجتماعی در کشور ما در دوبخش دولتی و خصوصی ارائه می‌شوند اما در چگونگی ارائه این خدمات گرههای متعددی دیده می‌شود که می‌تواند شاغلین این حوزه و خدمات‌گیرندگان را با مشکلات جدی مواجه کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در این خصوص، چندی پیش رئیس اداره مددکاری اجتماعی وزارت بهداشت، تعرفه‌گذاری و سختی کار مددکاران و همچنین پروژه‌دار شدن مددکاری اجتماعی را از مهمترین دغدغه‌ها و برنامه‌های وزارت بهداشت دانست و عنوان کرد که باید با خرد جمعی و همکاری مددکاران، مدیران ارشد نظام سلامت، نخبگان حوزه و همفکری و همدلیِ دلسوزی داشته باشیم و از نظرات ایشان برای بیشبرد امور استفاده کنیم.

سیدحسن موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران با اشاره به اینکه حوزه مددکاری اجتماعی در کشور با مشکلاتی مواجه است، توضیح می‌دهد: درقوانین جاری کشور برای خدمات مددکاری اجتماعی نیازهایی جدی وجود دارد، ابتدا در حوزه تعیین ارزش‌های نسبی خدمات و دیگری خدمات بیمه‌ای نسبی خواهد بود بر مبنای ارزش نسبی ارائه می‌شوند و بر آن اساس نظام بیمه‌ای متمرکز می‌شود. در این خصوص دو مشکل وجود دارد در کتاب ارزش‌های نسبی خدمات و مراقبت‌های سلامت، مددکاری اجتماعی دیده نشده، از این رو بیمه سلامت و همچنین دانشگاه علوم توانبخشی جلسه‌ای را برگزار کردند تا بتوان تعرفه‌گذاری کرد اما این اتفاق تاکنون محقق نشده است. مشکل دوم نبود پوشش بیمه‌ای برای خدمات مددکاری اجتماعی است، این در حالی است که رشته‌های روان‌شناسی نیز تقریباً همین مشکل را دارند. در واقع نظام بیمه‌ای نمی‌خواهد زیر بار پوشش این خدمات برود.

به گفته چلک، مددکاری اجتماعی مجوزهای لازم را از دولت یا سازمان بهزیستی گرفته و پروانه خود به عنوان بخش خصوصی شناخته می‌شود، از سویی دیگر نیاز بخش خصوصی تناسبی با سرمایه‌گذاری مادی ونیروی انسانی ندارد چون درچست‌وجوی این هستند که باری را روی دوش دولت بردارند اما در نهایت خدمات‌رسانی برای آنها درروسان می‌شود در برخی حوزه‌ها مانند کودکان کار و خیابان یا زباله‌گردها و مواردی از این قبیل، مردم هزینه نمی‌کنند و لازم است که این نهادها حقالِ هایی را در قالب یارانه یا کمک داشته باشند. نبود تناسب بین ارزش خدمات و تعرفه‌ای که تعیین می‌شود، تأثیرگذار است و سبب می‌شود بخش خصوصی دلگیره خود را دست بدهد یا با کیفیت پایینی خدمات‌رسانی کند.

او در ادامه با بیان این نکته که در حوزه مددکاری اجتماعی با کاهش انگیزه‌های بخش خصوصی در خدمات‌رسانی ناخودآگاه متخصصان این حوزه هم کاهش می‌یابند، می‌افزاید: سرانجام این اتفاق‌ها کاهش دسترسی مردم به خدمات مددکاری اجتماعی است. دقت داشته باشیم که بحث به هیچ عنوان تعدد تابلوهای مددکاری اجتماعی نیست بلکه موضوع خدمات با کیفیت است.

نظام مددکاری اجتماعی واحدی در کشور نداریم

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران، به موضوع مهم دیگری که سبب ایجاد مشکلات فراوانی در حوزه خدمات‌رسانی مددکاران شده، اشاره می‌کند و می‌گوید: از آنجایی که ما نظام مددکاری اجتماعی نداریم، قدرت چانه‌زنی این جامعه هم در خصوص ارائه خدمات اجتماعی و هم امور مربوط به بیمه و حقوق، پایین می‌آید و به‌دلیل وجود حقوق‌های پایین، افراد غیررتبط و غیرمتخصص وارد مجموعه‌ها می‌شوند. امروزه هم شاهد استثمار مددکاران اجتماعی هستیم و می‌بینیم که به‌نحوی از این قشر بهره‌کشی می‌شود و از سویی شاهد هستیم که بخش خصوصی هم حق دارد و با تعرفه‌هایی که وجود دارد، نمی‌تواند حقوق برسنل را کامل پرداخت کند. به تعبیری دیگر درقوانین ما و هزینه‌های آنها با یکدیگر همخوانی ندارد. ما در سه مقطع برای طرح و تشکیل سازمان نظام مددکاری اجتماعی اقدام کردیم؛ این اقدامات از سال ۹۰ آغاز شده و تا سال گذشته هم ادامه داشته است، به دلایلی مسئولان علاقه‌مند نیستند که این اتفاق بیفتد. چون فکر می‌کنند سازمان‌های نظام دیگر در کشور مفید نیستند، این در حالی است که این سازمان‌ها باید اصلاح شوند، این را نمی‌شود انکار کرد که مشکلاتی دارند ولی در هرحال بی‌تأثیر نیستند و باید اصلاحاتی صورت بگیرد.

به گفته او، سازمان‌های نظام‌های صنفی ساختار دارند، نظارت دارند، تعرفه دارند، در واقع هم برای حمایت از صنف هستند و هم حامی خدمات‌گیرندگان، ما در حوزه اجتماعی هیچ صنفی که اختیارات کافی داشته باشد، نداریم، این مسأله‌ای است که شاید عامدانه ایجاد شده باشد و مشکل‌ساز است. مددکاران اجتماعی کشور به پشتوانه‌های قانونی برای قدرت چانه‌زنی نیاز دارند. در این زمینه نیاز دیگری هم دیده می‌شود، حتی کسانی که در رشته‌های فارغ‌التحصیل می‌شوند بویژه در رشته‌های مددکاری اجتماعی که مهارتی هستند و به عنوان حرفه شناخته می‌شوند، علاوه بر گرفتن مدرک باید صلاحیت حرفه‌ای هم داشته باشند. به عنوان نمونه یک مددکار اجتماعی حوزه سالمندی نمی‌تواند در حوزه اعتیاد یا بیماران سرطانی خدمات‌رسانی درستی داشته باشد، چون صلاحیت تخصصی ندارد، همه این موارد دلایلی هستند بر اینکه شبکه‌های اجتماعی صنفی باید در حوزه مددکاری اجتماعی هم به صورت جدی دیده شوند.

گزارش روز

خطایی که در ناآرامی‌های اخیر از سلبریتی‌ها سر زد

یک پژوهشگر حوزه ارتباطات و رسانه می‌گوید: خطای شناختی «همراهی با جماعت بیشتر» لشتیافی بود که برخی سلبریتی‌ها انجام دادند و محتوایی را منتشر کردند که همراستا با واقعیتی نبود که در جامعه در حال رخ‌دادن بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سلبریتی پدیده جامعه امروز با ارتباطات گسترده و پیچیده‌ای است که بر بستر شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های نوین شکل می‌یابد و بر روندها و عرصه‌های مختلف به نحوی بی‌سابقه اثرگذار است. سلبریتی از زمین فوتبال ممکن است به مرکز توجه عمومی برسد یا تشک کشتی، از صحنه سینما یا صفحه تلویزیون.

برخی به دلیل شخصیت هنری و فرهنگی وطیفی به‌دلیل فعالیت‌های سیاسی و اجتماعی یا بهره‌مندی از ثروتی کم‌نظیر به وادی سلبریتی‌ها یا گذاشته‌اند عده‌ای راهم رسانه‌ها می‌هیچ هنر خاصی سلبریتی کرده‌اند؛ چهره‌هایی که در یک ویژگی مشترک‌اند و آن مشهور بودن است.

در جریان ناآرامی‌های اخیر نقش سلبریتی‌ها بیش از پیش مورد توجه قرار گرفت و نقد و نظرهای متعددی درباره شیوه و پیامد ورودشان به سیر تحولات مطرح شد در این زمینه با «مهدی کاشفی فرد» پژوهشگر حوزه ارتباطات و رسانه نیز گفت‌وگویی کردیم.

سلبریتی در کدام محور بیشتر مورد توجه است؟

از اساس سلبریتی‌ها به عنوان پدیده‌ایی مرتبط با فرهنگ جهانی، چهره‌هایی هستند که با حوزه‌های صنعت سرگرمی پیوستگی دارند؛ چه در حوزه هنر و چه در حوزه ورزش. در واقع سلبریتی‌ها چهره‌هایی هستند که در حوزه سلایق و علایق شکل می‌گیرند و رسانه‌ها نقش برجسته و پررنگی در ساختن این چهره‌ها دارند.

سلبریتی‌ها به کمک رسانه‌ها به عنوان الگوهای موفقیت و سبک زیستن انسان‌ها مطرح می‌شوند و در جامعه‌های که بیش از هر چیز مبتنی بر فرهنگ بصری است، مورد توجه قرار می‌گیرند همچنین اقتصادهایی که بیشتر متمایل به چشم و دیدن هستند، بیشتر به سمت سلبریتی‌ها سوق پیدا کرده‌اند. سلبریتی‌ها هاقبل‌ابر اثر همین فرایند کفون توجه‌بینندگان شده‌اند.

حاکمیت چه‌نقشی در تقویت یا تضعیف نقش سلبریتی‌ها در جامعه دارد؟

به نظر می‌رسد آن قدر که مساله سلبریتی به‌عنوان یک پدیده جدید در برابر ساختارهای سنتی، در کشور ما با چالش‌ساز به نظر آمده، در سطح جهانی اینگونه نیست. سلبریتی‌ها با فرهنگ جهانی پیوند گسترده‌ای دارند و طبعا در جریان مبادلات فرهنگی که اتفاق می‌افتد، هنرمند در کفون توجه قرار می‌گیرد؛ همانگونه که در حوزه‌هایی مانند ورزش و سینما، بازیگران و ورزشکاران این دو حوزه بیشترین تمایل و ارتباط را با پدیده‌های جهانی و فرامرزی دارند.

این را هم باید در نظر بگیریم که هنر و ورزش در جام جهانی، تعاملاتی که در کشور میزبان اتفاق می‌افتد، تعاملات بین‌فرهنگی است پس سلبریتی‌ها که عموما به حوزه هنر و ورزش تعلق دارند، بخشی از رفتارهایی که انجام می‌دهند، مبتنی بر فرهنگ جهانی است. بسیاری از کشورها در فرایند جهانی شدن نسبت خود را با جهانی شدن مشخص کرده‌اند؛ یا عموما هم‌راه شده‌اند یا وجوهی را پذیرفته‌اند و وجوهی را کنار زده‌اند یا این که در برابر فرهنگ جهانی شدن مقاومت کرده‌اند.

در فرهنگ ما، حکومت نقش خود را خیلی فربه و چالق تعریف و در همه حوزه‌ها ورود می‌کند. حکومت دارد برای نوعی الگوسازی تلاش می‌کند که به‌دلیل خاستگاه فرهنگی متفاوت، با آنچه مورد نظر و توجه سلبریتی است، در تعارض است؛ به این معنا که تعارض‌هایی که بین حکومت و سلبریتی‌ها مشاهده می‌کنید، دقیقا برابر اساس نیازها و ترجیحات ذهنی آن‌هاست. حکومت برخی نیازها و ترجیحاتی دارد و بر اساس آن یکسری مسیرهایی را تعیین می‌کند و فضای ذهنی و ترجیحات سلبریتی‌ها هم سبب شده آن‌ها به مسیر دیگری بروند.

اینکه حکومت با سلبریتی‌ها یا چالش روبه‌رو شده، طبیعتا به این دلیل است که سلبریتی به دلیل دیده‌شدن، یک مرجعیتی هم پیدا می‌کند که با درست یا غلط بودن آن کاری نداریم. این مرجعیت، الزاما همسو با خواست و ترجیحات حاکمیت نیست. در همین حال، چشم معمولاً آنچه را تکرار می‌شود به عنوان یک الگو یا رفتار مطلوب در نظر می‌گیرد. این فضای تعارض‌آمیز سبب شده سلبریتی در کشور ما به چالش تبدیل شود و تلاش‌هایی هم که حکومت برای مواجهه با سلبریتی انجام می‌دهد، تاکنون شکست خورده؛ این در حالی است که خود حاکمیت اتفاقا فضای سلبریتی‌سازی را ترویج می‌کند؛ لذا اینکه ما بپرسیم آیا نزد حکومت سلبریتی‌بودن بد است، پاسخ منفی است. اتفاقا خود حکومت از سلبریتی بدش نمی‌آید اما دوست دارد سلبریتی‌ها مطابق با میلش حرکت کنند. این مساله، اتفاقا ظرافت می‌خواهد اما به نظر می‌رسد سلبریتی‌ها انجام دادند و محتوایی را منتشر کردند که همراستا با واقعیتی نبود که در جامعه در حال رخ‌دادن بود.

آیا می‌توان تاثیرگذاری اجتماعی سلبریتی‌ها را ضابط‌مند کرد یا تحت مدیریت درآورد؟

از اساس، شبکه‌های اجتماعی فضای ضابطه‌گریز و ساختارشکن دارند. این که ضابطه درست کنیم یا نکنیم؛ درخلوت‌های یک ساختار سیاسی سنتی است که می‌خواهد مرجعیت خود را حفظ کند. باز تاکید می‌کنم که سلبریتی فرقی با عموم جامعه ندارد و همه ضوابطی را که عموم جامعه باید داشته باشند، باید رعایت کند.

اینکه درخلوت کنیم سلبریتی‌ها مالیات بدهند، درخلوت درستی است و اینکه محتوای درستی نگذارند، طبعا، باید از آنها مطالبه‌گری شود که چرا این محتوا را انتشار دادهاند. لذا ضابطه‌مندی یک ضابطه‌مندی خاص یا قشری نباید باشد بلکه یک ضابطه‌مندی شهروندی باید باشد.

شیوه تعامل و رفتار متقابل با سلبریتی چگونه بایدباشد؟

نداشتن فضا برای هر گروهی از جامعه، حس طردشدگی را به آن گروه می‌دهد. در مواجهه با سلبریتی‌ها، همه به مقررات‌گذاری فکر می‌کنند اما به نظر می‌رسد مقررات‌زدایی راه درستتری پیش پای سلبریتی‌هاست. در یک قاعده کلی، ضابطه باید در کمترین حد خود باشد و به ضرورایت اکتفا شود اما در کشور ما از سوی حاکمیت، ضابطه‌های حداکثری وضع می‌شود که حس طردشدگی و کنترل را به افراد می‌دهد. این ضابطه‌ها همه ابعاد چه در تولید اثر چه در کنش‌گری فردمی‌گیرد.

به نظر می‌رسد سیلبریتی‌های تشویقی یا ترویجی، بیشتر با سخت‌گویی مواجهه با سلبریتی‌ها باشد تا سیلبریتی‌های کنترلی و تنبیهی. یادتان بیاید پس از فرار فیلم «برادران لیلا» درکن اعلام شد هر کسی با این فیلم همکاری کرده است، مشمول سیلبریتی تنبیهی می‌شود. این ادبیات، نظام‌های مدرسه است در حالی که مواجهه با چهره‌های جامعه نیاز به ظرافت دارد. وقتی با یکی از نمایندههای یک قشر بیننده بسیاری دارند، پس احتمالا یک مرجعیت خلل‌ناپذیری هم دارند و هر حرفی می‌زنند درست است.

وقتی سلبریتی در جایگاه مرجعیت قرار می‌گیرد، باید اهل تأمل و درنگ باشد. اما رسانه‌ها را به افرادی فوری و پرشتاب تبدیل کرده است. سلبریتی‌ها با من شهروند معمولی که سلبریتی نیستم، هیچ فرقی ندارند. ممکن است آنها هم دچار خطا در تحلیل یا آگاهی سیاسی‌شان و یا خطا در آگاهی رسانه‌ای شوند. واکنش به موضوع‌های مهم، مثلا مسائل سیاسی، مستلزم این است که سلبریتی‌ها با تأمل و درنگ، شرایط را تحلیل کنند. در خصوص اتفاقاتی که در ماه‌های اخیر افتاد، خطای شناختی «همراهی با جماعت بیشتر» خطایی بود که برخی سلبریتی‌ها انجام دادند و محتوایی را منتشر کردند که همراستا با واقعیتی نبود که در جامعه در حال رخ‌دادن بود.

آیا می‌توان تاثیرگذاری اجتماعی سلبریتی‌ها را ضابط‌مند کرد یا تحت مدیریت درآورد؟

از اساس، شبکه‌های اجتماعی فضای ضابطه‌گریز و ساختارشکن دارند. این که ضابطه درست کنیم یا نکنیم؛ درخلوت‌های یک ساختار سیاسی سنتی است که می‌خواهد مرجعیت خود را حفظ کند. باز تاکید می‌کنم که سلبریتی فرقی با عموم جامعه ندارد و همه ضوابطی را که عموم جامعه باید داشته باشند، باید رعایت کند.

اینکه درخلوت کنیم سلبریتی‌ها مالیات بدهند، درخلوت درستی است و اینکه محتوای درستی نگذارند، طبعا، باید از آنها مطالبه‌گری شود که چرا این محتوا را انتشار دادهاند. لذا ضابطه‌مندی یک ضابطه‌مندی خاص یا قشری نباید باشد بلکه یک ضابطه‌مندی شهروندی باید باشد.

شیوه تعامل و رفتار متقابل با سلبریتی چگونه بایدباشد؟

نداشتن فضا برای هر گروهی از جامعه، حس طردشدگی را به آن گروه می‌دهد. در مواجهه با سلبریتی‌ها، همه به مقررات‌گذاری فکر می‌کنند اما به نظر می‌رسد مقررات‌زدایی راه درستتری پیش پای سلبریتی‌هاست. در یک قاعده کلی، ضابطه باید در کمترین حد خود باشد و به ضرورایت اکتفا شود اما در کشور ما از سوی حاکمیت، ضابطه‌های حداکثری وضع می‌شود که حس طردشدگی و کنترل را به افراد می‌دهد. این ضابطه‌ها همه ابعاد چه در تولید اثر چه در کنش‌گری فردمی‌گیرد.

به نظر می‌رسد سیلبریتی‌های تشویقی یا ترویجی، بیشتر با سخت‌گویی مواجهه با سلبریتی‌ها باشد تا سیلبریتی‌های کنترلی و تنبیهی. یادتان بیاید پس از فرار فیلم «برادران لیلا» درکن اعلام شد هر کسی با این فیلم همکاری کرده است، مشمول سیلبریتی تنبیهی می‌شود. این ادبیات، نظام‌های مدرسه است در حالی که مواجهه با چهره‌های جامعه نیاز به ظرافت دارد. وقتی با یکی از نمایندههای یک قشر بیننده بسیاری دارند، پس احتمالا یک مرجعیت خلل‌ناپذیری هم دارند و هر حرفی می‌زنند درست است.

وقتی سلبریتی در جایگاه مرجعیت قرار می‌گیرد، باید اهل تأمل و درنگ باشد. اما رسانه‌ها را به افرادی فوری و پرشتاب تبدیل کرده است. سلبریتی‌ها با من شهروند معمولی که سلبریتی نیستم، هیچ فرقی ندارند. ممکن است آنها هم دچار خطا در تحلیل یا آگاهی سیاسی‌شان و یا خطا در آگاهی رسانه‌ای شوند. واکنش به موضوع‌های مهم، مثلا مسائل سیاسی، مستلزم این است که سلبریتی‌ها با تأمل و درنگ، شرایط را تحلیل کنند. در خصوص اتفاقاتی که در ماه‌های اخیر افتاد، خطای شناختی «همراهی با جماعت بیشتر» خطایی بود که برخی

اشاره

چند تمرین مغزی برای بهبود حافظه

همه ما می‌دانیم که برای جلوگیری از حفره‌های دندانی مسواک بزنیم، برای تقویت ماهیچه‌ها ورزش کنیم و برای محافظت از پوست از کرم ضد آفتاب استفاده کنیم اما ممکن است متوجه نباشیم که راهی‌هایی نیز وجود دارد که می‌توانیم برای حفظ هوشیاری مغز خود انجام دهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بانو، نتایج تحقیقی در سال ۲۰۱۹ روی نزدیک به ۲۰۰ هزار بزرگسال نشان داد کلیدی که سبک زندگی سالمتری داشتند، طی هشت سال کمتر به زوال عقل مبتلا شدند؛ حتی اگر از نظر ژنتیکی در معرض خطر زوال عقل قرار داشته باشند. یک تحقیق در سال ۲۰۲۰ نیز به نتیجه مشابهی رسید با این حال فراتر از عادات کلی سالم، فعالیت‌های خاص برای تقویت قدرت مغز و پیشگیری از زوال شناختی یعنی تمرینات مغز در دنبال معرفی شدند.

آیا تمرینات مغز جواب می‌دهد؟

دکتر رالدی اس. تان، مدیر برنامه حافظه و پیری سیستم سلامت، می‌گوید: حافظه یک موضوع نیست بلکه ترکیبی از مسائل مختلف است؛ بنابراین وقتی در مورد ورزش یا تمرینات حافظه صحبت می‌کنیم، تصور می‌کنم بستگی به نوع حافظه‌ای دارد که به آن اشاره می‌کنیم. رفتن به خواربارفروشی را در نظر بگیرید؛ یادآوری آنچه قصد خرید آن را داشتید، بدون داشتن فهرستی که به آن نگاهی بیندازید، مستلزم توانایی یادآوری چیزهاست. به خاطر سپردن چیدمان فروشگاه و یافتن مکان چیزها نیازبه حافظه بصری فضایی بیشتری دارد. برخورد با همسالان نوران بینستان، به یاد آوردن نحوه آشنایی شما و انجام مکالمه، نیازمند سرعت پردازش سریع در کنار یادآوری است.

دگلاس شارا، مدیر بخش اعصاب شناختی مرکز پزشکی اوهایو وکسنر آمریکا، اظهار کرد: افزایش این ارتباطات سیناپسی (افزایش این نواحی از ارتباطات در مغز) ممکن است به حفظ مغز کمک کند. اگر در آینده با مشکلات ناگواری مواجه شوید که بر مغز تاثیر می‌گذارد، مانند سکته مغزی با شرایط زوال عقل، از پیش مغز خود را حفظ کرده‌اید.

تمرینات مغزی مفید برای حافظه در خانه

بهترین شش شما انواع مختلفی از چیزهایی است که مغز شما را به روش‌های مختلف تمرین می‌دهند.

دکتر شارا معتقد است که تنوع عالی است، به طور معمول هر چه بیشتر با مغز خود کار کنید، بهتر است. در اینجا فهرستی از تمرینات برای مغز شما است که می‌تواند به شما در شروع کار کمک کند، آمده است:

ورزش کنید

به نظر می‌رسد یکی از بهترین کارهایی که می‌تواند برای شناخت بهتر انجام دهید، ورزش بدنی است که باعث افزایش جریان خون به مغز می‌شود. خطر سکته مغزی، فشار خون بالا و دیابت (سه عامل خطر برای ایجاد مشکلات حافظه) را کاهش می‌دهد و به گفته دکتر تان اکسیدلسون انتهایی را نزولی می‌کند (که در زوال عقل نیز نقش دارد).

در واقع یک تحقیق در سال ۲۰۲۳ روی ۱۳۰۰ زن ۶۵ ساله و بالاتر نشان داد که به ازاء هر ۳۱ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید فرد در هر روز ۱۲ درصد خطر ابتلا به زوال عقل وجود داشت. در همین حال یک متاآنالیز در سال ۲۰۲۲ به این نتیجه رسید کسانی که به طور منظم، در پیاده‌روی، نوبدن، شنا، دوچرخه‌سواری، رقص، یوگا، ورزش و تمرین با دستگاه‌های ورزشی شرکت می‌کنند، ۱۷ درصد کمتر از افرادی که این کار را انجام نمی‌دهند، در معرض ابتلا به زوال عقل قرار دارند.

بازی ورزشی کنید

اگر می‌خواهید فواید ورزش را به سطح جدیدی برسانید، ورزشی را در نظر بگیرید که شما را ملزم به بازی با افراد دیگر می‌کند. علاوه بر تمرین بدنی، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش از شما می‌خواهد که سریع تصمیم بگیرید و مشکلات را حل کنید (هم‌تیمی من کجاست؟ آیا باید سریعتر بدوم؟ گاهد بازی راهبردی ممکن است در حال حاضر بهتر عمل کند؟) و به شما این فرصت را می‌دهد که با دیگران معاشرت کنید.

دکتر شارا خاطرنشان کرد: کل مغز در واقع خوب کار می‌کند و این یک فعالیت عالی برای کل مغز است.

معاشرت کنید

به طور جدی نور هم بودن با افراد دیگر برای مغز شما بسیار مفید است.

شارا توضیح می‌دهد: شما باید از چشمان خود برای دیدن قیافه‌ها و ارتباطات غیرکلامی آنان استفاده کنید. شما چیزها را از این طریق انتخاب و قضاوت می‌کنید. آنان داستانی را تعریف می‌کنند؛ شما در حال یادآوری خاطرات هستید و فکر می‌کنید او، در رابطه با آن موضوع، من یک داستان عالی برای گفتن دارم و سپس شما داستان خود را به اشتراک‌کنمی‌گذارید.

با این کار در موفقیتی به نام گفتمان درگیر می‌شوید. شما از زبان خود، از بینایی خود و از شنوایی خود استفاده می‌کنید. تمام این بخش‌های مغز درگیر و یکپارچه شده‌اند. اگر نمی‌توانید حضوری کسی را ملاقات کنید، تلفن را بردارید و با وی تماس بگیرید؛ با این کار مغز هر دوی شما کمی تقویت می‌شود.

کمی ریاضی کار کنید

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد بعد که برنامه ماشین‌حساب را روی تلفن خود باز می‌کنید، ممکن است بخواهید برای یک تکیه حرکت کنید و تصمیم بگیرید که آیا مساله ریاضی چیزی است که می‌توانید بدون فناوری آن راحل کنید یا خیر؛ نتایج تحقیقی نشان داده سالمندانی که به مدت ۶ ماه هر روز به مسائل ریاضی و خودمن می‌پردازند، سرعت پردازش و عملکرد اجرایی را افزایش می‌دهند.

زبان جدید یادبگیرید

دانستن ۲ زبان به شما کمکمان برقراری ارتباط با افرادی می‌دهد که ممکن است پیش از این با آنان ارتباط برقرار نکرده‌اید؛ سفر را آسان‌تر و ارسالات مغز پیشتیبانی می‌کند. یک متاآنالیز در سال ۲۰۲۰ نشان داد افرادی که نوزیله هستند، در سنین بالاتری نسبت به کسانی که فقط به یک زبان صحبت می‌کنند، دچار زوال عقل می‌شوند.

۴ ماده طلایی برای افزایش طول عمر

میوه‌های سرشار از پلی فنول

بلوبری، توت سیاه، توت فرنگی، تمشک، آلو، زغال اخته

سبزیجات صلیبی

کلم، کلم بروکلی، گل کلم، جوانه بروکسل

آجیل و دانه‌ها

بادام، پیکن (نوعی گردو)، گردو، تخمه آفتاب‌گردان، شاهدانه، دانه‌های روغنی؛ مانند چیا، کدان، کنجد

انار

رسانه چه خبر

ارائه ۷۲ میلیون خدمت ازسوی پلیس راهور به مردم

ایسنا: رئیس پلیس راهور فراجا از ارائه بیش از ۷۲ میلیون خدمت از سوی این پلیس به مردم در سال جاری خبر داد. سردار سید کمال هادیفر اظهار کرد: تسهیل در تردد‌ها و مدیریت ترافیک، اولویت نشست‌های تخصصی پلیس راهنمایی و رانندگی است و امسال اقدامات بسیار خوبی در این خصوص انجام شده که در مقایسه با سال‌های قبل افزایش کمی و کیفی داشته است. وی با بیان اینکه در حوزه ترافیک هم افزایی میان دستگاه‌ها امر مهمی است، افزود: در برنامه ششم توسعه ۳۱ درصد کاهش تلفات جاده‌ای پیش بینی شده بود که در پنج سال اخیر ۹۵ درصد از این پیش‌بینی یعنی کاهش ۳۱ درصدی محقق شده است؛ همچنین بنا شده تا در برنامه هفتم به کاهش ۵۰ درصد برسیم که اقدامات برای تحقق آن آغاز شده است. هادیفر با اشاره به آمار جابه‌جاگان حوادث رانندگی گفت: ۵۱ درصد از جابه‌جاگان تصادفات در همان صحنه تصادف جان خود را از دست می‌دهند، شش درصد حین انتقال و ۴۳ درصد در بخش تروما و بیمارستانی فوت می‌کنند که باید برای این بخش تمهیدات ویژه‌ای اتخاذ شود.

رئیس پلیس راهور فراجا با بیان اینکه ۳۲ دستگاه در حوزه کاهش مرگ و مجروحان ناشی از تصادفات نقش دارند گفت: مطالبه ما این است که این دستگاه‌ها وارد میدان شوند تا بتوانیم به هدف‌گذاری انجام شده که کاهش پنجاه درصدی طبق قانونی برنامه هفتم است، دست پیدا کنیم. رئیس پلیس راهور فراجا از ارائه بیش از ۷۲ میلیون خدمت در سال جاری از سوی پلیس راهور به مردم خبر داد و گفت: در ایام مختلف این جمع حاضر به اتفاق هفت دستگاه دیگر به طور شبانه روز در حال انجام وظیفه است و کاری که مردم دستگاه‌ها انجام می دهند در طول سال تعطیل‌بردار نیست. در این همایش، رئیس جمعیت هلال احمر، وزیر راه مسکن و شهرسازی و شماری از فرماندهان پلیس راهنمایی و رانندگی حضور دارند.

"بدهکاران مهریه" به دلیل عدم امکان پرداخت ۳ یا ۴ سکه در حبس گرفتارند!

تسنیم: رئیس هیئت امنای ستاد دیه کشور با اشاره به جمعیت ۲۴۰۴ نفری زندانیان مهریه گفت: این بدهکاران الغلب به دلیل عسرت در پرداخت سکه‌های کم اما سنگین قیمت و به دلیل عدم امکان پرداخت سه یا چهار سکه در حبس گرفتار شده‌اند. سید اسد اللهِ جولایی- رئیس هیئت امنای ستاد دیه کشور با اشاره به قانون قدیم سکه اظهار کرد این روزها بدهکاران مالی ناشی از تعهدات مهریه نه بابت ناتوانی در تأمین سکه‌هایی هم‌اندازه با سال‌های تولد شمسی خانم‌های درگاه کابین که به دلیل عدم امکان پرداخت سه یا چهار سکه در حبس گرفتار شده‌اند. وی با اشاره به جمعیت ۲۴۰۴ نفری زندانیان مهریه گفت: این بدهکاران اغلب به دلیل عسرت در پرداخت سکه‌های کم اما سنگین قیمت در بند زندان بسر می‌برند. وی با اشاره به نرخ تورم ۵۳ درصدی بهمن ماه اظهار کرد: در شرایطی که خانوارهای ایرانی اوضاع معیشتی مناسبی ندارند و وضعیت اشتغال و حقوق همسان با نیازهای اساسی در بین جوانان هنوز مهم‌ترین دغدغه به حساب می‌آید در این شرایط بدهکار شدن یک مردی که به کالی نشان اسباب حقالی مورد نیاز برای ازدواج و آیین نکاح را فراهم کرده اغلب در بدو شروع زندگی یا در سال‌های ابتدایی آن با قاعده دعوا و اولیه دادخواست مهریه بدهکار زوجه خود هم می‌شود. جولایی، استان فارس را با میزبانی از ۲۰۵ زندانی مهریه در صدر شلوغ‌ترین استان‌ها عنوان کرد و افزود: در ادامه این جدول گلستان با ۱۸۳ زندانی مهمهریه صدای های پرداخت نشده به زنان، البرز با ۱۵۱ محبوس و کرمان و کرمانشاه نیز هر کدام مجزا با نگهداری از ۱۴۰ بدهکار دیون مالی مهریه در رأس آمار عددی قرار دارند. رئیس هیئت امنای ستاد دیه کشور درباره افزایش یک‌باره قیمت طلا و به تبع آن تزاید ارزش سکه اعلام کرد: سکه‌هایی که موجود به آزادی هستند این روزها با سوء مدیریت برخی از مسئولین زندگی‌های مشترک بسیاری را به طمع دستیابی به معادل ریالی این مهرهای طلایی از هم گسسته و دلیل مادگذاری بلندمدت بدهکاران دیون غیرموعوض مهریه در سطح نهادهای کشور شده است.

ارائه ۳۱ بسته خدمتی به بیماران صعب‌العلاج

مهر: مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: در سال جاری ۶ میلیون و ۴۵۸ هزار نفر رایگان تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفته‌اند. محمدمهدی ناصحی افزود: هدف ما ارائه خدمات قابل قبول به مردم و حفاظت مالی از بیماران است. وی گفت: در سال جاری، یکی از موفق‌ترین برنامه‌های دولت سیزدهم، پوشش بیمه‌ای ۶ میلیون و ۴۵۸ هزار نفر به صورت رایگان بود. ناصحی ادامه داد: امیدواریم با اجرای برنامه پزشکی خانواده در کشور، مشکلی به لحاظ پوشش بیمه‌ای مردم نداشته باشیم. وی افزود: صندوق بیماری‌های صعب‌العلاج، یکی دیگر از برنامه‌های موفق در نظام سلامت کشور است و تاکنون ۱۰۷ بیماری تحت پوشش این صندوق قرار دارد. ناصحی تاکید کرد: الان ۳۱ بسته خدمتی برای بیماران خاص و صعب العلاج بارگذاری شده که به زودی به ۵۰ بسته خدمتی خواهد رسید. وی افزود: با وجود کمبود منابع، توانسته ایم پرداختی به داروخانه‌ها را به روز انجام دهیم و پرداخت از دارو بابت ماه بهمن نیز امروز انجام خواهد شد. ناصحی گفت: نسخه الکترونیک گام مهمی در نظام سلامت کشور به حساب می‌آید که با همکاری جامعه پزشکی به‌روزرسانی شده است و به زودی نسخه نهایی آن آماده می‌شود. وی افزود: هر قرارداد ۱۲ برگه کاغذی را هدر می‌داد که با نسخه نویسی الکترونیکی، از هدررفت برگه‌های کاغذی جلوگیری شده است. ناصحی ادامه داد: تمامی نقایص در ارائه خدمات سلامت به زودی رفع خواهد شد.