info@payamdaily.ir

نختستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۹۶
سه‌شنبه / ۱۵ آذر ۱۴۰۱
/ ۱۱ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
06 / December / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

نکته

بقای «زیرمیزی» با شیوه‌های نوین!

برخی پزشکان زیرمیزی را به شیوه‌های جدید دریافت می‌کنند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم: حکایتی شده شبیه حکایت قانون بقای لَرزی! زیرمیزی پزشکان هم زخم کهنه‌ای بر چهره نظام سلامت است که هیچ‌گاه ریشه‌کن نشده و فقط از شکلی به شکل دیگر تغییر می‌کند و با تورم در سایر حوزه‌ها مظنه‌اش افزایش می‌یابد. حالا برخی پزشکان برای اینکه رد پای زیرمیزی گرفتن‌شان باقی نماند از یا به صورت طلا سکه و لیز و حتی در مواردی ارز دیجیتال دریافت می‌کنند و برای اطمینان خاطر بیشتر از بیمار می‌خواهند این مبلغ را به حساب منشی یا یکی از اقوام و نزدیکانشان واریز کنند. این در حالی است که هر پرداختی خارج از سازمانی بیمارستان، غیرقانونی است و در صورت شکایت و اثبات، پزشک خاطی علاوه بر برگرداندن مبلغ اصلی به بیمار ۲۰ برابر میزان تخلف جریمه می‌شود، با تکرار این تخلف جریمه‌اش ۵۰برابر می‌شود و با ادامه این روند، فرد خاطی به صورت مؤقت و حتی دائم از داشتن مطب محروم می‌شود یا وجود این، کمتر بیماری راضی می‌شود از پزشک معتمدش شکایت کند و در قفدان یا ضعف نظارت وزارت بهداشت، زیر میزی گرفتن پزشکان بیشتر رواج می‌یابد.

«قطعا بحث زیرمیزی خط قرمز ما خواهد بود» این را بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت، گفته بود اما اگر گذرتان به دکترودایی بیمارستان بیفتد و بخواهید جراحی داشته باشید به وضوح می‌فهمید که چنین نیست. پزشکی که از این خط قرمز عبور می‌کند و زیرمیزی می‌گیرند این درد کهنه نظام سلامت سال‌هاست درمان نشده و در دوران مدیریت‌های مختلف وزارت بهداشت شدت و ضعف پیدا می‌کند حتی رشد ۱۲۰ تا ۳۰۰ درصدی تعرفه‌های درمان در طرح تحول سلامت در دوران دولت یازدهم هم نتوانست پزشکان زیرمیزی‌گیر را قانع کند تا این تخلف را انجام ندهند. حالا هم با فروکش کردن کرونا و افزایش عمل‌های جراحی، دوباره بازار زیرمیزی گرفتن پزشکان دافع شده و برخی پزشکان طبق قانون نانوشته خود برای رسیدن به درآمدهای مطلوب، زیرمیزی می‌گیرند

پای درد دل بیماران

شمشاش دودومی زند و درمانده شده تاکنون برای انجام جراحی لوزه فرزند چهار سالهاش به چند پزشک مراجعه کرده اما همه آنها از او زیرمیزی خواسته‌اند. آنطور که می‌گوید یکی از پزشکان ۱۸ میلیون تومان زیر میزی خواسته و پزشک دیگر ۱۲ میلیون و پزشک سوم ۲۹ میلیون تومان درنظر داشته باشید این مبالغ فقط دستمزدی است که پزشک از بیمارش طلب می‌کند تا به اتاق عمل برود و تیغ به دست بگیرد. در کنار هزینه‌های بیمارستان دستمزد رسمی پزشک مطابق تعرفه‌های رسمی وزارت بهداشت هم وجود دارد که بیمار آنها را جدا بپردازد. وقتی پای جراحی‌های جدی‌تر به میان می‌آید و کار تخصصی‌تر می‌شود، رقم‌های زیرمیزی هم بالاتر می‌رود.

تخلفات حوزه پزشکی

سلیمان حیدری، مدیرکل مراکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان، درباره اشکال مختلف تخلفات حوزه پزشکی می‌گوید: «اگر گرفتن مبالغ خارج از تعرفه (زیرمیزی) تا گرفتن پول به بهانه فروش تجهیزاتی مانند پروتز و ... بعد هم مسأله سقط جنین یا مباحث مربوط به جراحی‌ها و اقدامات زیبایی همه در حوزه تخلفات پزشکی می‌گنجد» البته به تصریح این مسئول، برخی پزشکان برای اینکه ردپای زیرمیزی باقی نماند مبالغ را به صورت طلا سکه و لیز دریافت می‌کنند و حتی در مواردی نادر از دیجیتال هم درخواست شده است. از طرفی برای اینکه اخذ این مبالغ قابل پیگیری نباشد، بیمار مجبور است این مبالغ را به اشکال مختلف یا به حساب کسی غیر از پزشک اعم از منشی، خواهر برادر و... واریز کند.

توجیهی برای یک تخلف

سلیمان با تاکید بر اینکه هر پرداختی خارج از حسابداری بیمارستان غیرقانونی و هرگونه دریافت اینچنینی قابل شکایت و پیگیری است، می‌گوید: از آنجا که تعرفه‌های بعضی خدمات پزشکی باید پایین آمده مطابق با میزان تورم طی سال‌های گذشته به‌روز نشده، برخی پزشکان دستمزد اضافه دریافت می‌کنند که این کار تخلف است. محمد رئیس‌زاده، رئیس سازمان نظام پزشکی، هم زیرمیزی گرفتن پزشکان را به بحث‌های تعرفه‌ای ربط می‌دهد و معتقد است فاصله جلعه پزشکی اگر تعرفه‌ها مناسب باشد، رضایت و دنبال روش‌های نامتعارف برای کسب درآمد نمی‌روند. از همین رو با تعرفه‌های دستوری نمی‌توان به اصلاح ساختار پرداخت. این اظهارات و ربط‌دادن پایین بودن تعرفه‌های درمان گذشته از آنکه مجوزی برای ارتکاب به این تخلف در جامعه پزشکی به شمار می‌رود، نمی‌تواند تحلیل چندان درستی باشد؛ چرا که حتی با اجرای طرح تحول سلامت در دولت یازدهم و رشد ۱۲۰ تا ۳۰۰ درصدی تعرفه‌ها باز هم تخلف زیرمیزی گرفتن پزشکان به صفر نرسید و ادامه پیدا کرد.

نظارت، حلقه مفقوده تخلف زیرمیزی

محمدعلی محسنی بندپی، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، می‌پذیرد که حتی با رشد تعرفه‌های درمان اگر از سوی وزارت بهداشت و سازمان نظام پزشکی نظارت مناسبی صورت نگیرد، باز هم بساط زیرمیزی جمع نمی‌شود. این نماینده مجلس با تاکید بر اینکه نمی‌توان منکر این تخلف بود، معتقد است که برای پیگیری از زیرمیزی باید انحصار را در این حوزه شکست. از نگاه وی با تربیت نیروهای بیشتر و ایجاد رقابت بین نیروهای تحصیل کرده خود به خود خدمات در دسترس مردم قرار گرفته و با شکست انحصار، فضایی رقابتی ایجاد می‌شود از سوی دیگر تعرفه‌های پزشکی باید واقعی شود به باور بندپی، خدمات پزشکی در کشور ما واقعی و متناسب با تورم در سایر بخش‌ها نیست. او در پایخ به اینکه با افزایش تعرفه‌ها فشار بیشتری به مردم و بیماران تحمیل می‌شود، می‌گوید: بیاین افزایش تعرفه‌ها نباید روی دوش مردم باشد و بیمه‌ها باید این مبالغ را تقبل و پوشش دهند.

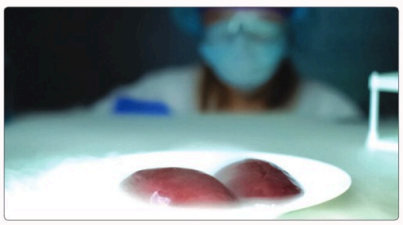
تکرار تخلف، با وجود جریمه‌های سنگین

بیمه‌ها بای کار نیستند و جراحان هم چون فکر می‌کنند تعرفه‌هایشان به اندازه کافی نیست، زیرمیزی می‌گیرند. به همین سادگی! با وجود این طبق قانون، زیرمیزی گرفتن تخلف است و آنطور که مدیر کل مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان می‌گوید حتی بر اساس بازبینی که در قوانین مربوط به تعزیرات حکومتی در خرداد امسال انجام گرفته، مجازات این تخلف تشدید هم شده است. به گفته وی در صورت اثبات زیرمیزی علاوه بر برگرداندن مبلغ اصلی به بیمار، فرد خاطی ۱۰ برابر میزان آن جریمه می‌شود. با تکرار این موضوع، جریمه ۵۰ برابر می‌شود و در نهایت به محرومیت مؤقت و دائمی از طبابت منتهی خواهد شد. اگر این تخلفات در یک مرکز درمانی انجام شود، مسئولان مرکز به ویژه مسئول فنی پاسخگوی این موضوع است و تذکر داده می‌شود. همچنین اگر این تخلفات در مراکز درمانی هم تکرار شود، درجه اعتباربخشی‌شان کاهش داده می‌شود. اما تکرار این تخلف حکایت از آن دارد که با هیچ‌کدام از این مجازات‌ها بازدارنده نیست یا قانون به‌درستی اجرا نمی‌شود.

گزارش روز

خرید و فروش کلیه دارای منع قانونی است ولی...

معمولا با یک گردش در حوالی بیمارستان‌های تخصصی پیوند کلیه می‌توان بر در و دیوار آگهی‌های کوچک و بزرگ اعلام آمادگی فروش کلیه یا نیاز به خرید را مشاهده کرد. البته خرید و فروش کلیه دارای منع قانونی است ولی با توافق انجام می‌شود.



به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، از ۳۰ میلیون تومان تا یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان... اینها قیمت‌هایی است که فروشندگان کلیه، کبد و مغز استخوان برای اعضای بدن‌شان در نظر گرفته‌اند. آن هم به صورت علنی، هر کدام هم مشکلات خاص خودشان را دارند.

مجیدبهرپوری، آسیب‌شناس و رفتارشناس اجتماعی در خصوص فروش اعضای بدن می‌گوید: در اکثر کشورهای جهان معامله بر سر اعضای بدن کاری رایج است و به‌نرم زشتی اجتماعی و ممنوعیت قانونی هنوز این اقدام اقدام دارد. معمولا خریداران کلیه کسانی هستند که در شرایط نامطلوب فیزیکی و سلامتی قرار دارند و خود و اطرافیان‌شان اجبار به تهیه کلیه برای او دارند. حتی اگر در این انتقال کلیه به صورت هدیه و با نظارت انجمن و نهاد خیریه صورت می‌گرفت و در صورت پرداخت پول به صورت همت عالی و هدیه بود ولی بعدهایه خاطر شرایط اقتصادی و اجتماعی اهدای کلیه از شرایط خیریه خارج شد و بر اساس قیمت بازار باید برای آن پرداختی صورت بگیرد.

هنوز افرادی هستند که با عضویت در نهادهای بخشش عضو با ثبت نام سفارش می‌کنند که اعضای مورد نیاز و قابل پیوند آنها به نیازمندان اهدا و موجب نجات جان و زندگی انسان دیگری شود. نیاز اصلی‌ترین عامل در دریافت پول هنگام پیوند است. معمولا با یک گردش در حوالی بیمارستان‌های تخصصی پیوند کلیه می‌توان بر در و دیوار آگهی‌های کوچک و بزرگ اعلام آمادگی فروش کلیه یا نیاز به خرید را مشاهده کرد. البته خرید و فروش کلیه دارای منع قانونی است ولی با توافق انجام می‌شود.

حدود شش سال است که اینجانب به همراه تعدادی از پژوهشگران بنیاد علوم رفتاری در زمینه خرید و فروش اعضای بدن با محوریت «کلیه» مشغول پژوهش میدانی بوده به نکاتی رسیدیم که بخشی از آنها را بیان می‌کنم. عوامل مؤثر در افزایش قیمت کلیه گروه خون و سن اهداکننده است. در کنار نیاز ملی به عنوان فاکتور اصلی در فروش کلیه عوامل موثر دیگر عبارتند از: تعمیر تعویض یا خرید خانه، عروسی پسر و تهیه جهیزیه برای دختر، ایجاد کار و کسب برای خود یا فرزندان، بدهی‌های فوری در آستانه گرفتاری، پرداخت هزینه‌های تحصیل دانشگاهی فرزند یا فرزندان. البته خوشبختانه تا امروز توانستیم با وصل بعضی از داوطلبان فروش به خیریه‌های غیر دولتی، برای تهیه جهیزیه یا قرض‌الحسنه تحصیلی و کسب از اقدام بعضی از داوطلبان جلوگیری کنیم. کمیته امداد امام و سازمان بهزیستی با یاری به این گونه افراد می‌توانند قدم‌های موثری بردارند. صد البته از نقش موثر خیرین گمنام که در این زمینه‌ها بسیار فعال و موثر هستند نباید غافل شد. بهپری در ادامه می‌گوید: هر چند با یک کلیه هم انسان می‌تواند به زندگی خود ادامه دهد، اما رعایت برخی شرایط برای فرد ضروری است. اختلاف چشمگیری بین نیازمندان به پیوند و اهداکنندگان در جامعه وجود دارد. در مورد فروش کبد و تخمک و برخی دیگر اعضا نیز نکات فراوانی وجود دارد. با ترویج و گسترش فرهنگ اهدای عضو می‌توان تا حدود زیادی به اهداکنندگان اجباری یاری کرد. با شناسایی نیازمندان واقعی که اضطرار موجب واداركردن آنها به فروش شده می‌توان کمک موثری به این گونه افراد کرد. وقتی به اطراف بیمارستان‌های تخصصی بروم به رشد چشمگیر و مصیبت‌بار فروشندگان می‌توانیم پی ببریم. از آنجا که فروشندگان کلیه باید جوان و سالم باشند این گونه حرکات موجب احساس نقص و نامیدی و مانع از ازدواج و افزایش فعالیت آنها می‌شود. حضور دلالان حرفه‌ای که همانند کرکس در اطراف بیمارستان‌های تخصصی است موجب آزار بیشتر هر انسان وجدان‌مدار می‌شود. این افراد با شناسایی فروشندگان و ارزیابی درجه نیاز و اضطرار آنها و خریداران با جا زدن خود به عنوان یکی از اقوام طرف با ترفندها و جرب زبانی‌ها در جوش دادن رابطه حرکت می‌کنند و کمیسیون قابل توجهی از فروش قسمتی از جان و بدن یک انسان نصیبشان می‌شود. آگاهسازی نیازمندان و هدایت درست آنها کمک موثری در راستای یاری به آنها خواهد شد.

در مورد فروش اعضایی مثل قسمتی از کبد یا قرنیه چشم باید گفت که این گونه ارگان‌ها و اعضای دیگر را از افراد دچار مرگ مغزی می‌توان تهیه کرد. البته ذکر یک نکته در اینجا خالی از نفع نیست تعداد قابل توجهی از افرادی که نزدیکان آنها دچار مرگ مغزی شده‌اند در مورد اعطای اعضای بدن عزیزان خود دچار تردید و نوظنی می‌شوند و آنقدر به این حالت ادامه می‌دهند که فرد از دست می‌رود و اعضایی که می‌تواند موجب نجات زندگی چندین نفر شود، بلااستفاده شود. نقش رسانه‌ها در ترویج فرهنگ بخشش اعضا می‌تواند موثر باشد. البته در نوه دهه اخیر آمار این گونه بخشش‌ها رشد قابل تحسینی یافته، اما تا رسیدن به نقطه مطلوب هنوز فاصله داریم. به یک نمونه از پیوند اعضا که با آن روبه‌رو شدم و بسیار انسانی و عاطفی بود، اشاره می‌کنم.

قلب جوان ۲۵ ساله‌ای که بر اثر تصادف دچار مرگ مغزی شده بود با لطف و محبت خانواده او و تلاش کادر درمان و انتقال قلب به تهران محنه‌های بسیار ارزنده خلق کرد. چه بسیار انسان‌هایی که با هزاران آرزو چشم به در دارند تا هر لحظه نوید یافتن «کلیه» مناسب به آنها داده شود و نهال امید در وجود آنها کاشته شود که هرکدام از ما می‌توانیم در این حرکت انسانی سهیمی داشته باشیم.

بزرگ‌ترین نقض حق

محمصطاح نقره‌کار، وکیل پایه یک دادگستری در خصوص فروش اعضای بدن از منظر حقوقی می‌گوید: «خرید و فروش کلیه و اعضای بدن از سه منظر قابل بررسی است. نکته اول اینکه اصولا وقتی افرادی به دلیل استیصال و ناراضی حقوق رفاهی و ارکان لازم زیست شایسته مجبور می‌شوند کلیه‌شان بدن خود را بفروشند که یک مصیبت و بزرگ‌ترین نقض حق است. قانون اساسی ما در اصل سوم وفصل سوم حقوق رفاهی و امکانات عادلانه را برای تمام شهروندان وظیفه حکمرانی دانسته و اکنون نظریه دولت رفاه موکول به حمایت از گروه‌های خاص و اقدامات تامینی و حمایتی نسبت به دهک‌های پایین جامعه است که باید در این زمینه به صورت جدی تدابیر رفاه‌شانی در راستای حمایت از اقشار آسیب‌پذیر در وضعیت خط قرار گیرد.

نکته دوم از منظر و حیث حقوق پزشکی است. به صورت کلی در مجموعه قوانین و مقررات مربوط به جامعه پزشکی و حقوق سلامت اصولا اشاره شده که خرید و فروش کلیه و سایر اجزای بدن به مثابه قاچاق انسان یا اقدماتی که منافی با حق سلامت و حیات شهروندان است به نوعی تخلف‌انگاری و خرید و فروش آن غیر مجاز اعلام شده و منحلفانه است.

نکته سوم این است که قانونگذار ما از حیث جرم‌انگاری مجازاتی را برای فروش کلیه در نظر نگرفته ولی در یک نگاه مبنایی اصولا هر اقدامی که مخل حق سلامت و زیست شایسته و حیات مطلوب شهروندان باشد، قانونگذار از آن حمایت نمی‌کند. سیاستگذار کیفری تلاش می‌کند تا آنچه در جهت منافع شهروندان است، محقق شود و منفعت شهروندان در این است که از حیثیت، جان و مال طبق اصل ۲۲ قانون اساسی صیانت و حفاظت شود و موضوع فروش کلیه که از سر استیصال شهروندی است مغایر با موازین قانونی و حقوق بشری است و قانونگذار نه تنها نباید از آن حمایت یا موضوع را ساکوت برگزار کند، بلکه باید موضوع را جرم‌انگاری کند و هرگونه خرید و فروش یا معامله آن را مجرمانه تلقی کند تا اجازه داده نشود که شهروندان از سر استیصال یا جان خود بازی کنند و مصیبتی بر مصیبت‌های دیگرشان اضافه کنند. لذا هرگونه اعمال مجرم و اختصاص مجازات باید صرفا بر مبنای اعلان قانونی مربوطه باشد. در این زمینه سیاستگذار کیفری باید با صراحت موضوع فروش کلیه و اجزای بدن را به مثابه ارتکاب یک جرم تلقی کرده و برای آن مجازات اختصاص دهد.

این وکیل پایه یک دادگستری در ادامه می‌گوید: فراتر از نظام حقوقی ما نگاه وجدانی و انسانی موکول به این است که نباید قانونگذار اجازه دهد تا شهروند از حق حیات وسلامت خود منصرف شده و بخشی از اعضای بدن خود را به خاطر کسب درآمد و سپران معیشت بفروشد. این مصیبت خلاف مقتضای صیانت از حقوق شهروندی و خلاف کرامت انسانی است که باید در مبنای قانون اساسی دولت‌ها حافظ وپشتیبان همچنین حامی آن باشند. ما در این زمینه که فروش کلیه مجازات مشخصی داشته باشد نیازمند یک بازنگری قانونی هستیم و لازم است که ما به عنوان سیاستگذار کیفری مسیر روشنی از حیث جرم‌انگاری این قسمی که مخل حق سلامت شهروند است را داشته باشیم و از طرف دیگر سیاست‌های رفاهی و الزامات را برای زیست شایسته شهروندان توسط دولت‌ها مد نظر قرار دهیم. مصیبت کلیه‌فروشی هیچ‌گاه چهره عادی به خود نمی‌گیرد و نظام قانونی ما نباید از اعمال کیفر نسبت به خرید یا فروش کلیه غافل شود.

قابل توجه

علائم مشکوک به HIV را جدی بگیرید

متخصص بیماری‌های عفونی، در ارتباط با علائم مشکوک به ایدز، توصیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مسعود مردانی گفت: در حال حاضر گروه‌های در معرض خطر بیماری ایدز در کشور شامل گروه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال با روابط جنسی محافظت نشده خارج از حریم خانواده هستند.

وی ضمن ابراز تأسف از اینکه افراد دارای رفتارهای پرخطر اغلب به نشانه‌های اولیه بیماری توجه نکرده و در مراحل پیشرفته بیماری به پزشک مراجعه می‌کنند، افزود: این افراد باید بدانند که بیماری HIV/ ایدز کشنده نیست و درمان دارد. بسیاری از مبتلایان به ایدز سال‌ها است که تحت درمان قرار دارند و با این بیماری زندگی می‌کنند و تفاوت آنها با سایر افراد این است که باید روزانه دارو استفاده کنند.

این استاد گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نشانه‌های بیماری، گفت: افرادی که علائمی نظیر کاهش وزن بدون علت، اسهال بدون علت و تب بدون علت را تجربه می‌کنند و دارای رفتارهای پرخطر جنسی، سابقه اعتیاد تزریقی، تزریق خون و فرآورده‌های خونی هستند، مشکوک به این بیماری بوده و حتما باید برای پیگیری این بیماری به پزشک مراجعه کنند.

اشاره

راهکارهایی برای افزایش تمرکز و پرورش ذهن

تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می‌شود فکر و انرژیت به فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده‌تری دست یابد. در حالت تمرکز، فرد زندگی و سایر موضوعات را بهتر می‌بیند و بهتر درک می‌کند. بنابراین با تمرکز می‌توان حالت‌های ذهنی مفیدی را کسب کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، شیرین تولاء روشناس، در یادداشتی نوشت: تمرکز یک تمرین ذهنی برای افزایش بهره‌وری است. با بیان دیگر تمرکز، فعالیت آزادانه ذهن را محدود به یک امر مانند مطالعه می‌کند. بهره‌وری واقعی در امور زمانی پدید می‌آید که شما تمام قدرت ذهن خود را بر آن فعالیت بگذارید. شرایط محیطی یا روحی شما ممکن است مانع از تمرکز ذهن شود و این شما هستید که می‌توانید ذهن خود را کنترل کنید. نکته مهم در افزایش تمرکز نظم بخشیدن به ذهن و به‌دنبال آن دستیابی امور است. شما نمی‌توانید چندین کار را بالاترین بهره‌وری به صورت همزمان انجام دهید. تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می‌شود فکر و اندیشه فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده‌تری دست یابد. در حالت تمرکز، فرد زندگی و سایر موضوعات را بهتر می‌بیند و بهتر درک می‌کند.

بنابراین با تمرکز می‌توان حالت‌های ذهنی مفیدی را کسب کرد. با ترکیب ابزار و ذهنیت، می‌توان محیطی را برای تقویت تمرکز، ایجاد کرد. ذهن آشفته می‌تواند بر تندرستی شما هم تأثیر بگذارد و حتی ممکن است در خانواده مشکل پیدا کنید یا در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران دچار ضعف شدید شوید. در اینجا نکاتی برایتان آورده‌ایم که می‌توانید با استفاده از این ترفندها در کاری که انجام می‌دهید تمرکز داشته باشید یا تعدادی از روش‌های افزایش تمرکز آشنا شوید.

تمرکزداشتن حین انجام کارهای روزمره، می‌تواند نقش را متوجه نکاتی کند که تا پیش از آن اصلا حتی به آنها توجه هم نمی‌کردید. گاهی همین نکات ساده و پیش پاافتاده که تغییرات بزرگی در زندگی ما ایجاد می‌کنند.

با خودتان قرار بگذارید ۲۵ دقیقه کار با کیفیت انجام دهید و پس از آن پنج دقیقه استراحت کنید. این روند را چهار بار انجام دهید تا یک چرخه دوساعته طی شود و سپس ۱۵ الی ۳۰ دقیقه استراحت کنید. این روش باعث می‌شود سیستم مغز روی کاری که درحال انجام آن هستید قفل شود.

نقش مکمل‌ها و ویتامین‌ها و مواد معدنی را بر تمرکز و افزایش قدرت مغز نیز نباید نادیده گرفت. ویتامین‌ها و منابعی سرشار از بتاکاروتن و منیزیم همگی مکمل‌های قوی برای تقویت مغز هستند. شکلات تلخ خواص آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد و حاوی محرک‌های طبیعی مثل کافئین است که می‌تواند تمرکز و قدرت توجه را بالا ببرد.

مصرف روغن آجیل باعث کاهش افت فرآیندهای شناختی می‌شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز می‌شود.

ماهی یک منبع غنی و سرشار از پروتئین و اسید چرب امگا ۳ است که نقش حیاتی در افزایش حافظه و توجه بازی می‌کند.

کافئین از جمله مواد غذایی است که باعث افزایش انرژی، هشیاری و تمرکز می‌شود. البته تعادل در مصرف باید رعایت شود.

ورزش‌های هوازی مانند دویدن ترکیباتی را ایجاد می‌کند که باعث تقویت و محافظت نورون‌ها یا رشته مغزی می‌شوند و همچنین بر بخشی از مغز که وظیفه ذخیره خاطرات را برعهده دارد مفید است.

هر روز یک وعده پیاده‌روی سریع حدود نیم‌ساعت به شما کمک می‌کند ذهن‌تان را مرتب کنید و خون‌رسانی به قلبتان را افزایش دهد.

یوگا موجب کاهش استرس می‌شود. پایین بودن استرس تمرکز را بالا می‌برد. بنابراین یوگا می‌تواند به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک کند.

کتابی را انتخاب کنید یک صفحه از آن را در ذهن‌تان مرتب کنید و تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می‌شود فکر و اندیشه فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده‌تری دست یابد. در حالت تمرکز، فرد زندگی و سایر موضوعات را بهتر می‌بیند و بهتر درک می‌کند.

خوانده

سخنی که نیست طاقت که زخویشتن بپوشم
به کدام دوست گویم که محل راز باشد

سعدی

امروز با حافظ

به مشک چین و چگل نیست بوی گل محتاج
که نافه‌هاش ز بند قبای خویشتن است
مرو به خانه ارباب بی‌مروت دهر
که گنج عافیتت در سرای خویشتن است

اذان گرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۳	۰۷:۰۲	۱۱:۵۷	۱۶:۵۲	۱۷:۱۲

برگه

شما هم می‌توانید هر کاری را که دوست دارید، بکنید؛ اگر فقط باور کنید که می‌توانید.

جک کانفیلد

چند راه ساده برای جلای نشدن

۱۳۸۸

شکافی که تجمع شریطیی یا بیش از حد چربی وجود داشته باشد، علاوه بر اینکه فرد دچار اضافه وزن یا چاقی می‌شود، خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف نیز در او افزایش می‌یابد

منبع: دکتر مسعود خمسیان نامبر
گرافیک: بهرام افلی

رسانه چه خبر

شرط «کارت واکسن» برای سفر به عراق لغو شد

ایسنا: مقامات عراق شرط همراه داشتن کارت واکسن برای سفر به این کشور را لغو کردند. مقامات عراق اعلام کردند همزمان با کاهش شمار مبتلایان به ویروس کرونا در منطقه، تمام محدودیت‌های کرونا هنگام سفر به این کشور لغو شده است و دیگر نیاز نیست مسافران مدارک مرتبط با کرونا را ارائه دهند. بنابر دستورالعملی که به اطلاع شرکت‌های مسافرت هوایی و گردشگری در ایران نیز رسیده است، از این پس مسافران برای ورود به عراق لازم نیست کارت واکسیناسیون کووید ۱۹- و یا گواهی منفی PCR را همراه داشته باشند. درحال حاضر بیش از ۱۲۰ کشور محدودیت‌های کرونا را برای مسافران لغو کرده‌اند، منطقه اروپا در این زمینه پیش‌رو بوده، درحالی که کشورهای شرق آسیا به‌ویژه چین هنوز سخت‌گیری‌ها و محدودیت‌هایی در این زمینه دارند. عراق که به تازگی به جمع کشورهایی پیوست که محدودیت‌های کرونا را رسما برای مسافران لغو کرده‌اند، از جمله کشورهای پر رفت‌وآمد با ایران است که بنابر آمار وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، مسافران آن درصدر ورود به ایران قرار دارند.

عفونت کووید ۱۹ به کبد آسیب می‌رساند

هلث دی نیوز: به نظر می‌رسد کرونا ویروس سفتی کبد را افزایش می‌دهد که نشانه‌ای از آسیب احتمالی طولانی‌مدت است. اما به گفته محققان، هنوز خیلی زود است که بگوییم آیا این بیماری خطرناک کبدی است یا خیر. دکتر تئودور پیرس، محقق ارشد از بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون، گفت: مشاهده شده است که عفونت‌های کووید باعث التهاب و آسیب به تعدادی از سیستم‌های اندام مختلف مانند مغز، روده و کبد می‌شوند. سفتی نشانگر آسیب کبدی، مانند فیبروز، است. فیبروز که تشکیل بافت اسکار است می‌تواند باعث سالم کبد را کاهش داده و به مرور زمان باعث توقف عملکرد طبیعی آن شود. فیبروز می‌تواند منجر به سرطان کبد و نارسایی کبدی شود. پیرس گفت: هنوز خیلی زود است که بدانیم آیا آسیب کبدی ناشی از کووید ۱۹ اثرات پایداری خواهد داشت یا خیر. وی در ادامه افزود: ما برای مدت طولانی افراد را دنبال نکرده‌ایم زیرا کووید تنها چند سال است که وجود دارد. بنابراین نمی‌دانیم چه اتفاقی برای مردم خواهد افتاد. در تئوری، ممکن است به شکل شدیدتری از آسیب کبدی تبدیل شود. محققان قصد دارند بیماران کووید ۱۹ را دنبال کنند تا ببینند آیا آنها به بیماری جدی کبد مبتلا می‌شوند یا خیر. آنها همچنین می‌خواهند بفهمند که آیا کووید علت سفتی کبد است یا خیر. برای این منظور، آنها قصد دارند بیشتر در داده‌های خود کاوش کنند. در نهایت، آنها امیدوارند که بدانند چگونه شدت عفونت کووید ۱۹ بر کبد تأثیر می‌گذارد و آیا ممکن است در بیمارانی که تست کووید بدشان مثبت بوده اما علامتی ندارند، آسیب ایجاد شود.

ارتباط تشنج با زوال شناختی سریع‌تر در مبتلایان آلزایمر

مدیسن نت: بر اساس یک مطالعه جدید، بیماران مبتلا به زوال عقل که دچار تشنج هم هستند، سرعت زوال ذهنی شان بیشتر است و زودتر فوت می‌کنند. دکتر ایفره زوار، نویسنده اصلی مطالعه و استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه ویرجینیا، گفت: امیدواریم، کنترل تشنج، با تجویز داروهای ضد تشنج برای این بیماران، پیشرفت اختلالات شناختی را کاهش دهد. زوار در بیانیه‌ای از سوی انجمن صرع آمریکا افزود: متأسفانه تشنج اغلب کمتر تشخیص داده می‌شوند، زیرا می‌توانند جزئی باشند و فردفقط گیج به نظر برسد، از این رو اعضای خانواده اغلب آنها را با نشانه‌های معمولی زوال عقل اشتباه می‌گیرند.

در برخی از افراد، خیره شدن نشانه‌ای از تشنج است، در حالی که برخی دیگر ممکن است تکان‌های کنترل نشده بازوها یا پاهای خود را تجربه کنند. محققان داده‌های سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۱ از ۳۹ مرکز تحقیقاتی بیماری آلزایمر را تجزیه و تحلیل کردند و تشخیص دادند که ۳۷۴ نفر (۱.۴٪) از بیش از ۲۶۰۰۰ بیمار مبتلا به زوال عقل، تشنج داشته‌اند. این بیماران زمانی که زوال ذهنی شان شروع شد به طور قابل توجهی جوان‌تر بودند، یعنی کمتر از ۶۳ سال در مقایسه با ۶۸ سال. آنها همچنین در سنین کمتر از ۷۳ سالگی در مقایسه با ۸۰ سالگی فوت کردند.

محققان دریافتند بیماران مبتلا به زوال عقل که تشنج داشتند بیشتر احتمال داشت که جهش ژنتیکی مرتبط با بیماری آلزایمر داشته باشند، دچار سکته مغزی یا آسیب مغزی شده باشند، افسردگی داشته باشند یا تحصیلات کمتری داشته باشند. بیماران مبتلا به زوال عقل مبتلا به تشنج اختلالات شناختی بیشرفته‌تری از جمله مشکلات فکری، ارتباط، درک و حافظه داشتند. آنها همچنین در فعالیت‌های اسلبی روزانه از جمله غذا خوردن، حمام کردن، و لباس پوشیدن مشکل بیشتری داشتند.

محققان همچنین دریافتند که آنها بیشتر برای کمک فیزیکی به دیگران وابسته هستند. زوار گفت: ما می‌دانیم که بیماران مبتلا به زوال عقل بیشتر در معرض تشنج هستند، و افرادی که تشنج دارند بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند. اما هنوز یک سوال در مورد اینکه کدام یک باعث دیگری می‌شود وجود دارد. محققان می‌گویند تشنج در ۶۴ درصد از افراد مبتلا به زوال عقل رخ می‌دهد و افراد مبتلا به زوال عقل ۶ تا ۱۰ برابر بیشتر در معرض ابتلا به تشنج هستند.