info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۶۱
سه‌شنبه / ۱۶ آذر / ۱۴۰۰
۲ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲
07 / December / 2021

صاحب‌امتیاز موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۵۳۸۳۸-۲۲۵۵۳۲۳۲-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶۰
چاپ: کارگر

کافه پیام

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

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

مهم‌ترین پرسش از رئیس جمهوری چه بود؟

اشارات رئیس‌جمهوری به درآمد مالیاتی، فروش دارایی‌ها و کاهش هزینه‌ها به عنوان سه راهکار جبران کسری بودجه البته درست است اما مهدی‌قلی -مجری گفت‌وگو- پرسیده بود: در این سه ماه چه شد؟

به گزارش پیام آشنا: در یادداشتی در عصر ایران نوشته مهرداد خدیر آمده است: همان گونه که ۱۲ ساعت قبل از گفت‌وگوی تلویزیونی رئیس‌جمهوری در شامگاه یکشنبه ۱۴ آذر ۱۴۰۰ نوشتم، قابل حدس بود که چه سؤالاتی مطرح خواهد شد و چه پاسخ هایی می‌شنویم مگر این که مجری ابتکار به خرج دهد.

اجرای گفت‌وگو با مرتضی حیدری نبود و این بار بر عهدهٔ مهدی مهدی‌قلی بود که آن ابتکار را داشته یا ناخواسته به خرج داد. چه، درست در گرماگرم سخنان آقای رئیسی که از مشکلات هنگام تحویل دولت سخن می‌گفت و یادآور شد «پرداخت حقوق مردادماه کارکنان نیز دچار مشکل شده بود و به علاوه هر ماه ۱۰ هزار میلیارد تومان بابت تعهدات قبل باید پرداخته شود و بدون استقراض از بانک مرکزی این کار را انجام دادیم» ناگهان آقای مهدی‌قلی گفت: «چگونه بدون استقراض از بانک مرکزی این کار انجام شد؟» رئیس‌جمهوری چنین پاسخ داد:

«باید به دانشبه‌های کشور توجه کنیم و بدانیم برای تامین بودجه نیاز به راه‌های مختلفی است. یکی از درآمدهای دولت مالیات است. باید از این درآمد به‌درستی استفاده شود. فرار مالیاتی امروز همه را رنج می‌دهد. افرادی هستند که درآمد سرشاری دارند و از مالیات فرار می‌کنند. مولدسازی دارایی‌های دولت منبع درآمد دیگر دولت است. دولت باید زمین و امکانات را به کار بگیرد. در قانون آمده مازاد آن چه در اختیار دولت است واگذار و تبدیل به پول شود و به مصرف برسد. امکاناتی امروز وجود دارد که به آن توجه نشده است و دولت باید نسبت به همه آنها توجه کند. با این کار می‌توانیم کشور را بدون این که اقدامات دولت آثار تورمی داشته باشد، اداره کنیم.»

اما مجری نپرسیده بود چه برنامه‌هایی برای تأمین بودجه دارید؟ بلکه پرسیده بود در این سه ماه چگونه اتفاق افتاد؟ اشارات رئیس‌جمهوری به درآمد مالیاتی، فروش دارایی‌ها و کاهش هزینه‌ها به عنوان سه راهکار جبران کسری بودجه البته درست است اما مهدی‌قلی پرسیده بود، در این سه ماه چه شد؟ آیا حقوق کارکنان با مالیات بیشتر، فروش دارایی‌ها و کاهش هزینه ها تأمین شد؟ پاسخ منفی است. چون رئیس‌جمهوری به عنوان سه قابلیت و راهکار از آنها نام بردنه آن که به‌صراحت بگوید با این منابع راهکارهای دیگری چون فروش اوراق، استقراض از بانک مرکزی و پرداخت بدهی به داخلی‌ها یا واگذاری زمین و مواردی از این دست هم هست اما سؤال چیز دیگری بود. بدون استقراض چگونه ممکن شد؟ پیش‌تر عبدالناصر همتی، رئیس کل بانک مرکزی در دولت حسن روحانی، در واکنش به سخنان رئیس کل بانک مرکزی در دولت کنونی گفته بود: «کاهش اندک رشد پایه پولی در ماه‌های اخیر نیز به خاطر استفاده حدود دو میلیارد دلار از همان ذخایر ارزهای مسدودی قبلا خریداری شده در عراق و چین، برای واردات واکسن‌های کرونا و نهاده‌های کشاورزی بوده است که به دلیل رفع محدود مسدودیت و فروش آن توسط بانک مرکزی موجب برگشت ریال آن به بانک مرکزی شده است.»

بدین‌ترتیب می‌توان حدس زد اگر از محل استقراض از بانک مرکزی نبوده باشد، به خاطر امکان استفاده از ارزهای مسدودی و صادراتی بوده است و کاش آقای مهدی‌قلی سؤال قبلی خود را اعاده می‌داد و کامل می‌کرد و می‌پرسید: «آیا ارزهای مسدودی و صادراتی آزاد شده و امکان استفاده از این منابع فراهم آمده است؟» پاسخ «بله» یا «نه» و حتی «کمی تا قسمتی» به این پرسش به اندازهٔ تمام سؤال و جواب‌های دیگر ارزش تحلیل داشت اما اتفاق نیفتاد؛ هر چند همان پرسش اول هم اگر نبود این اشارات میسر نمی‌شد.

این اشاره هم ضرورت دارد که تأکید و پرداختن به «مهم‌ترین پرسش» به این معنی نیست که گفت‌وگو نکات دیگری نداشت؛ چرا که دست کم سه نکته قابل ذکر است:

اول «مدامین‌داستن» حضور رئیس‌جمهوری در سفرهای استانی در عین لازم‌بودن آن، دوم تعهد به چهار چوب «برجام»؛ پیشتر احساس می‌شد علاقه‌ای به استفاده از این ترم سیاسی وجود ندارد و تنها از خنثی‌سازی و سپس رفع تحریم‌ها گفته می‌شد و سوم این که بعید است به آقای رئیسی انتقاد شود که چرا در کوران مذاکرات از وضعیت اقتصادی گفته؛ چرا که معتقدند روحانی علامت ناتوانی مخابره می‌کرد و رئیسی با لس توفانی می‌فرستد.

آیدای از اینها آرزو می‌کنیم اگر نقاشی از آزادسازی منابع ارزی بوده، ادامه یابد و با توافق شرافتمندانه و رفع تحریم‌ها نگرانی‌های اقتصادی و شتاب تورمی کاهش پیدا کند و اگر هم راهکارهای دیگر جواب داده، توضیحات بیشتر ارائه شود.

گزارش روز

۱۰۰ هزار پرستار بیکار و نیاز به ۱۰۰ هزار پرستار!

در طول دو سال گذشته کادر درمان و در رأس آن‌ها پرستاران در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا بوده و در این راه ۱۵۰ شهید تقدیم کردهاند. با وجود این، هم‌اکنون با فروکش موج پنجم بیماری برخی مراکز درمانی عذر پرستاری را خواستهاند که در قالب قراردادهای ۸۹ روزه به کار گرفته شدهبودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، این پرستاران در آستانه روز پرستار و بعد از دو سال تلاش سخت و نفسگیر در سختترین شرایط کاری، در شُرف بیکاری قرار گرفتهاند؛ بخش دیگری از تراژدی پرستاران هم مربوط به پرستاران شرکتی است که بخشی از حقوق و مزایای آن‌ها به شرکت واسطه به کارگیری پرداخت می‌شود. پیگیری ماهیت این شرکت‌ها هم از برخی رانت‌های پشت پرده حکایت دارد که موجب شده تا بخشی از حق و حقوق این پرستاران در دور باطلی به دست کسانی بیفتد که تنها مزیتشان برخورداری از برخی رانت‌ها و روابط است. ماجرای کمبود پرستار و تأکید سال گذشته رهبر معظم انقلاب بر اجرای قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری و جذب پرستار برای برداشته شدن فشار کاری از روی دوش پرستاران شاغل هم عملاً به فراموشی سپرده شده و حالا به گفته دبیر کل خانه پرستار در حالی که به ازای هر هزار نفر باید دست کم سه پرستار داشته باشیم و هم‌اکنون تنها ۱/۵ پرستار داریم، چیزی حدود ۱۰۰ هزار پرستار بیکار ندارند از سوی دیگر سایر کشورها برای پرستاران ما در پاغ سبزی باز کردهاند تا پرستاران شاغل را به سمت و سوی خود جذب کنند؛ پرستاران ایرانی شاغل در کشورهای دیگر هم در بالاترین استانداردهای کاری خدمات ارائه می‌دهند، اما در داخل با بی‌مهری‌هایی مواجهند. دو سال گذشته آزمونی سخت برای کادر درمان بود و پرستاران در خط مقدم خدمات‌دهی به بیماران کرونایی خوش درخشیدند. بر این اساس سال گذشته در پیام رهبر معظم انقلاب به مناسبت روز پرستار شخص رهبری وارد میدان مطالبه‌گری برای اجرای قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری و استخدام ۳۰ هزار پرستار شدند و فرمودند: «شاید یکی از کارهای لازم‌الاجرا که به بنده گزارش دادند عبارت باشد از اجرای قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری که این قانون مدتها قبل تصویب شده و آن‌طور که برای من گفته می‌شود، این قانون به سود پرستارها است و برای آن‌ها مفید است لکن اجرا نشده؛ یک قانونی است که باید اجرا بشود. البته کارهای دیگری هم وجود دارد، از جمله کارهای خیلی خوب، استخدام پرستار است. من البته این را شاید در سه، چهار سال پیش یک وقتی به مسئولان محترم گفتم که باید حدود ۳۰ هزار پرستار را استخدام کنید» حالا یک سالی از این ماجرا می‌گذرد، اما هنوز مطالبات پرستاران پابرجاست.

نیاز به استخدام ۱۴۰ هزار پرستار برای کف خدمات

محمد شریفی‌مقدم- دبیر کل خانه پرستار با تأکید بر اینکه در کشورهای پیشرفته دنیا پرستاران و تیم پزشک خانواده نقش بسیار پررنگی در بحث پیشگیری و پایش دارند و در اروپا سیاست بر کاهش تخت و پیشگیری و پایش است می‌افزاید: «در ایران هم از سال ۷۸ سنگ بنای نظام ارجاع گذاشته شد، اما جریان پزشک‌سالار اجازه نداد تا نظامی که در دنیا امتحانش را پس داده یا بگیرد و در این نظام ارجاع پرستاران نقش مهمی دارند، اما در کشور ما سیاستگذاران جوری عمل کردهاند که پول در بخش درمان بیاید که خوشبختانه حضور دارند و از بیماری مردم پول در بیاورند بیشترین خدمات پرستاری و بهداشتی و درمانی را در همین نظام معیوب ارائه می‌دهند؛ به گفته وی بر سرای اینکه مردم حداقل خدمات را بگیرند و برای گرفتن کف خدمات به ازای هر هزار نفر، سه پرستار و به ازای هر تخت طبق استانداردهای خود وزارت بهداشت باید ۲/۵ کادر پرستاری و دو پرستار حضور داشته باشند، اما الان زیر ۱/۸ پرستار داریم، بنابراین به هر شکلی نگاه کنیم در حال حاضر ۱۴۰ هزار پرستار شاغل داریم و باید برای حداقل خدمات دو برابر نیرو بگیریم و نظام سلامت ما تشنه این تعداد نیرو است.

۱۰۰ هزار پرستار بیکار داریم

شریفی‌مقدم از سوی دیگر با تأکید بر اینکه در حال حاضر دست‌کم ۱۰۰ هزار پرستار بیکار داریم، در توجیه این تعداد از پرستاران بیکار می‌گوید: «۲۳ بهمن سال ۹۹ آزمونی برای استخدام ۴۰ هزار کادر بهداشت و درمان برگزار شد که بنا بود ۷۰، ۸۰ درصدشان پرستار باشند و بعد شد ۱۳ درصد در این آزمون ۷۰ هزار پرستار شرکت داشتند به اضافه ۱۲ هزار فارغ‌التحصیلی که هر سال از دانشکده‌های پرستاری فارغ‌التحصیل می‌شوند و یک تعداد پرستار بیکاری که در مشاغل دیگر فعالند یا به هر دلیلی کار نمی‌کنند و آمارشان بیش از ۲۰ هزار نفر است مجموع این‌ها حداقل ۱۰۰ هزارنفر می‌شود. بنابراین از یک سو دست‌کم ۱۰۰ هزار پرستار بیکار داریم و از سوی دیگر نیاز به کار داریم؛ حالا چرا مشکل حل نمی‌شود باید سیستم وزارت بهداشت پاسخگو باشد.

رشد مهاجرت پرستاران

دبیرکل خانه پرستار در پاسخ به سوالی درباره برخی صحبت‌ها در خصوص افزایش آمار مهاجرت پرستاران می‌گوید: «پرستارانی که مهاجرت می‌کنند عمدتاً شاغلین هستند البته آمار دقیقی از مهاجرت نداریم، زیرا کافل خروجی آن‌ها یک کافال نیست و از راه‌های مختلف می‌روند ولی شهودی می‌توانیم بگوییم اگر در گذشته سالانه ۲۰۰ نفر می‌رفتند، الان به بالای هزار نفر رسیدهاست و حتی در مواردی هزار و ۵۰۰ نفر هم اقدام به مهاجرت کردهاند» به گفته وی علت این مهاجرت، یکی جذابیت‌های کشور مقصد است، در اروپا تعداد پرستاران به ازای هر هزار نفر جمعیت هشت تا ۱۱ نفر است و متوسط جهانی آن در کشورهای همسایه گرجستان و آذربایجان پنج، شش نفر است؛ مثلاً در بلژیک بالای ۱۰ پرستار به ازای هر هزار نفر وجود دارد و سازمان جهانی بهداشت کف پرستار به ازای جمعیت را سه نفر تعیین کرده است. شریفی‌مقدم تأکید می‌کند: «تعداد پرستار نسبت به تخت یا جمعیت هر قدر پایین بیاید مرگ و میر بیماران بالا می‌رود» به گفته وی کشورهای مقصد برای افزایش تعداد پرستاران بیشتر در دوران کرونا هستند و بدین منظور هم کار را تسهیل و تسریع کرده‌اند. به طور مثال اگر تا الان مدرک زبان سطح بالاتر می‌خواستند الان سطح ۵ را می‌گیرند و اگر در گذشته بعد از یک سال از مهاجرت فرد را به کار می‌گرفتند حالا بعد از سه ماه بعد شروع به کار می‌کند در مبدأ هم پرستاران به شدت دچار مشکل هستند.

خداحافظی با پرستاران ۸۹ روزه!

شریفی مقدم با اشاره به قراردادهای ۸۹ روزه پرستاران در ایام بحران بیماری کرونا می‌گوید: «بعد از ۸۹ روز با فروکش کرونا عذر پرستاری را خواستهاند که با این روش به کار گرفته شده بودند» وی همچنین با اشاره به پرستاران شرکتی که بعد از ۱۰ سال هنوز رسمی نشده‌اند، می‌افزاید: «این پرستاران اغلب تمایل به رفتن دارند، اما اگر رسمی شوند به این راحتی نمی‌توانند بروند» دبیرکل خانه پرستار با اشاره به کمبود نیرو و فداکاری پرستاران در ایام کرونا تأکید می‌کند: «نسبت به جمعیت با ۱۵۰ شهید ما جزو بالاترین رقم شهادت را داریم. زیرا نیرو کم بود و ضمن آسیب به پرستار و خانواده‌اش، خطاهای پرستاری هم بالا می‌رود و در نهایت مرگ و میر مردم بالا می‌رود. در حالی که همین پرستاران در کشورهای توسعه‌یافته جزو بهترین‌ها هستند» شریفی‌مقدم درباره قراردادهای ۸۹ روزه هم می‌گوید: «این مدل قرارداد نهایت بی‌انصافی و استثمار پرستاران است که در ابتدای کرونا گفتند کرونا سه ماهه است و این شیوه جذب باب شد» به گفته وی پرستاران با قرارداد ۸۹ روزه، تعدادشان ۵ هزار نفر بود، اما با آمدن پیک‌های بعدی مجبور به تمدید قرارداد آن‌ها شدند و حالا پرستاری که در اوج نیاز با کمترین حقوق آمده و خیلی‌هایشان کرونا گرفتند و یکسری پرستاران طرحی یا پرستاری که در تأمین اجتماعی به کار گرفته شدهاند، با فروکش کرونا عذرشان خواسته می‌شود.

مکث

مقایسه خرید ملک در ایران و ترکیه

خریداران ملک در ترکیه چقدر زیان دیده‌اند؟

دولت ترکیه تلاش می‌کند تا با ورود سرمایه‌گذاران خارجی، ترکیه را از بحران اقتصادی خارج کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، در طول ۵ سال اخیر اقتصاد ترکیه روزهایی بحرانی را پشت سر می‌گذارد و نرخ برابری لیر به دلار به کمترین حد خود رسیده است. هرچه قدر هم که وضعیت اقتصادی ترکیه بحرانی‌تر می‌شود، تبلیغات برای ورود سرمایه‌گذاری خارجی شدت بیشتری می‌گیرد. دولت ترکیه تلاش می‌کند تا با ورود سرمایه‌گذاران خارجی، ترکیه را از بحران اقتصادی خارج کند.

البته، ورود سرمایه‌گذاران کوچک در حالی رخ می‌دهد که بر اساس آمارهای جهانی ترکیه سومین کشور جهان با بیشترین مهاجرت میلیونرهای دلاری است. وضعیت نابسامان اقتصاد ترکیه در سه سال اخیر بیش از ۱۳ هزار کارآفرین و ده هزار میلیونر را از این کشور فراری داده است. در واقع وضع سرمایه‌های کوچک که عمدتا با فریب تبلیغاتی اتفاقی می‌افتد، همزمان با خروج سرمایه دارن کلاهی است که به دلیل اطلاع وضعیت نابسامان اقتصاد ترکیه از این کشور مهاجرت می‌کنند.

بیش از هر جای دیگری، تبلیغات گسترده ترکیه برای مهاجرت در ایران فعال است. به همین دلیل هم تعداد زیادی از ایرانی‌ها سرمایه‌ی خود را به این کشور برده و در حوزه مسکن ترکیه سرمایه‌گذاری کردهاند به طوری که بر اساس آخرین آمارها در سپتامبر ۲۰۲۱ تعداد املاک خریداری شده توسط ایرانی‌ها در ترکیه به بیش از ۱۳۰۰ خانه رسیده که بیشترین تعداد در میان خارجی‌هایی است که در ترکیه خانه خریده‌اند.

در طول این سال‌ها در شبکه‌های اجتماعی ارزانی قیمت خرید ملک در ترکیه مرتبا تبلیغ می‌شود. اما چیزی که معمولا به آن توجه نمی‌شود این است که بخش قابل توجهی از این ارزانی ناشی از کاهش ارزش پول ملی ترکیه است. با وجود سرمایه‌گذاری‌های خارجی در پنج سال اخیر ارزش متوسط هر متر مربع ملک در ترکیه بیش از ۲۷ درصد کاهش را تجربه کرده. در واقع هر فرد خارجی که در طول پنج سال گذشته در این کشور ملک خریداری کرده، تا امروز دست‌کم ۲۷ درصد متضرر شده است. ضرر سرمایه‌گذاران خارجی در کنار کلاهبرداری‌های گسترده فروش املاک پی‌ساند به خارجی‌ها و عدم پشتیبانی دادرسی ترکیه از افراد خارجی، ترکیه را به مقصدی ناامن برای سرمایه‌گذاران خرد تبدیل می‌کند.

از طرف دیگر قوانین سفت و سخت ترکیه به راحتی اجازه خروج سرمایه‌های پشیمان را نمیدهد. به عنوان نمونه تمامی مالکین مسکن در زمان فروش ملزم به پرداخت ۲۵ درصد از سود فروش را به عنوان مالیات بر عایدی سرمایه هستند. یعنی اگر ملکی در ترکیه به واسطه‌ی تورم دچار رشد قیمت شود، مالک آن در زمان فروش ملزم است بخش قابل توجهی از سود ناشی از فروش ملک را به دولت پرداخت کند و عملاً سود زیادی کسب نمی‌کند. در برخی برهه‌ها هم دولت ترکیه با وضع قوانینی از جمله اینکه مالک خارجی مسکن در ترکیه تا سه سال حق فروش مسکن را ندارد، باعث شده تا ابهام در مورد خروج سرمایه‌ی خارجی بیشتر شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد، تقریبا تمام افرادی که سال گذشته در ترکیه ملک خریداری کرده‌اند امروز متحمل ضرر سنگینی شده‌اند. حداقل سرمایه لازم برای کسب شهروندی ترکیه ۲۵۰ هزار دلار برابر با ۷ میلیارد تومان است. اگر فردی سال گذشته همین میزان در ترکیه ملک خریده باشد، امروز در بهترین حالت، با محاسبه تورم مسکن از جمله اینکه مالک خارجی مسکن در ترکیه تا سه سال حق فروش مسکن را ندارد، باعث شده تا ارزش لیر به ریال، سرمایه‌ای برابر با ۵.۲ میلیارد تومان دارد. البته، با توجه به اینکه براساس برخی رویه‌ها در ترکیه، عمدتا املاک خارجی‌ها توسط سازمان‌های دولتی ترکیه، آن‌هم با نرخی چهل درصد زیر قیمت خریداری می‌شود، بیشتر سرمایه‌های ۷.۵ میلیاردی به کمتر از ۳.۳ میلیارد تومان سقوط کرده است. این در حالی است که اگر همین افراد سرمایه‌ی خود را برای خرید مسکن در تهران هزینه می‌کردند، حالا بیش از ۸.۷ میلیارد تومان سرمایه داشتند. در واقع کسی که ترکیه را به جای تهران به عنوان مقصد سرمایه‌گذاری انتخاب کرده، دست‌کم بیش از ۶۰ درصد متحمل ضرر شده است.

قابل توجه

عارضه دندانی که با استرس تشدید می‌شود

نشریه آنلاین "بیانس الرت" در گزارشی نوشت: در دوران همه گیری کووید ۱۹، دندانپزشکان از افزایش مراجعات بیماران به دلیل ابتلا به عارضه دندان قروچه خبر دادهاند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا عوارض ساییدن دندان‌ها روی هم یا به اصطلاح "دندان قروچه" می تواند شامل بروز درد لثه و دندان‌ها و همچنین خطر عفونت و عضلات فک باشد. در، ناشی از این عارضه می تواند ناتوان کننده باشد و به طور قابل توجهی بر زندگی روزمره فرد تاثیر بگذارد. آیا شما نیز به عارضه دندان قروچه دچار هستید و فک خود را تحت فشار قرار می‌دهید؟ دندان‌های بالا و پایین فقط برای زمانی طراحی شده اند که به آنها نیاز داریم؛ برای گاز زدن و جویدن غذا به طور طبیعی تنها بخش کوچکی از روز را صرف جویدن می کنیم و دندان‌های بالا و پایین ضرورتا با یکدیگر تماس پیدا می‌کنند. همانطور که در حال مطالعه این مطلب هستید به این فکر کنید که دندان ها و فک های خود را چگونه قرار داده اید. با این فرض که در زمان مطالعه این مطلب غذا نمی‌خورید یا نمی‌جوید، دندان‌هایتان باید از هم جدا باشند، چه لبها و دهانتان بسته باشند یا نباشند. اگر بیش از حد طبیعی دندان ها را ساییده یا تحت فشار قرار دهید، دهانتان به مرور زمان فرسوده شده و ماهیچه های فک خسته و سفت می‌شوند. مفاصل فک موسوم به مفاصل گیجگاهی فکی که فک پایین را به جمجمه متصل می کنند حاوی یک دیسک هستند که به کنترل نحوه حرکت مفاصل فکی کمک می کند. این دیسک ممکن است دچار درفرنگی شود که می تواند منجر به کاهش عملکرد و ایجاد درد شود.

چرا دندان قروچه می کنیم؟

استرس یکی از عوامل اصلی و مؤثر در دندان قروچه است. شروع یک شغل جدید، مشکلات خانوادگی یا کنار آمدن با تغییر در زندگی، همگی تجربیات رایجی هستند که بیش از آنچه تصور کنیم به ما استرس وارد می کنند. شناسایی زمانی که در شرایط سخت و استرس‌زا قرار داریم همیشه آسان نیست

چه کاری می توانیم انجام دهیم؟

اولین گام این است که به این موضوع پی ببرید که آیا دندان های خود را به روی هم ساییده و تحت فشار قرار می دهید. در این صورت لازم است که یک رفتار اغلب ناخودآگاه را تبدیل به رفتاری کنید که بتوانیم آن را کنترل کرده و متوقف کنیم. دندانپزشکان نیز برای بررسی سلامت و وضعیت مفاصل فک و ماهیچه‌هایی که به شما در جویدن کمک می کنند تخصص دارند. همچنین معاینه دندان می تواند به آشکار شدن علائم دندان قروچه و آسیب دیدگی فک که شامل ترک خوردگی دندان‌ها و پرکردگی‌ها، تاج های فرسوده و عضلات حساس فک باشد، کمک کند. شکستگی و حساس شدن عضلات اطراف سر و گردن نیز در این بیماران شایع است.

بررسی علت و مدیریت علائم

برای بسیاری از افراد، دندان قروچه به شکل دوره ای است و پس از کنترل منبع استرس یا کاهش آن از بین می رود. برای برخی دیگر ممکن است آنقدر ساده نباشد. اینجاست که مشاوره و مراجعه به دندانپزشک می تواند کمک کند تا مراقبت های مورد نیاز خود را دریافت کنید.

خواندنی

امروز با حافظ

زین دایره مینا خونین جگرم می ده
تا حل کنم این مشکل در ساغر مینایی
حافظ شب هجران شد بوی خوش وصل آمد
شادیت مبارک باد ای عاشق شیدایی

ای شده شیفته گیتی و دورانش
دهر دریاست، بیندیش ز طوفانش

پروین اعتصامی

اذان ترج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۳	۰۷:۰۳	۱۱:۵۸	۱۶:۵۲	۱۷:۱۲

برگه

واقعاتحت تاثیر اهمیت "اقدام کردن" قرار گرفته‌ام، اینکه دانستن کافی نیست باید آن را به کار ببریم، آرزو کافی نیست باید آن را انجام دهید.

لئوناردوداوینچی

تفسیر تست کرونا به زبان ساده

- PCR: بیمار احتمالا در فاز پنجره قرار دارد و باید قرنطینه را رعایت کند (نافل)
- IgM: بیمار در فاز عفونت است و باید قرنطینه شود (نافل)
- IgG: بیمار در فاز فعال بیماری است و باید قرنطینه را رعایت کند (نافل)
- IgM: فرد در فاز نهایی بیماری است و باید قرنطینه را رعایت کند (نافل)
- IgM: فرد در فاز فعال بیماری است و حتما باید قرنطینه شود (نافل)
- IgG: فرد مبتلا به کووید ۱۹ بوده و هم‌اکنون بهبود یافته است.
- IgG: بیمار احتمالا در فاز بهبودی است.

تبیان @TebyanOnline

رسانه چه خبر

هنوز برای قضاوت درباره امیکرون زود است

ایسنا: معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مطرح کرد: اگرچه سویه امیکرون کشورهای زیادی را درگیر گرفته ولی هنوز برای قضاوت درباره عملکرد آن زود است.

تزریق دوز سوم واکسن کرونا به افراد بالای ۴۰ سال آغاز شد

باشگاه خبرنگاران پویا: رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت ضمن اشاره به شرایط تزریق دوز سوم واکسن کرونا، از آغاز واکسیناسیون دوز سوم واکسن برای افراد بالای ۴۰ سال خبر داد. محسن زهرایی با بیان اینکه در ابتدا گروه بالای ۶۰ سال برای دریافت دوز سوم واکسن کرونا فراخوان شدند، افزود: در حال حاضر، همه افراد بالای ۴۰ سال که در نوبت‌های اول و دوم خود، واکسن‌های سینوفارم، یا برکت یا بهارات را دریافت کردهاند اگر سه ماه از نوبت دومشان گذشته به مراکز واکسیناسیون کرونا مراجعه و نوبت سوم واکسن خود را نیز تزریق کنند.

کاهش شتاب رشد قیمت سکه با تداوم افت قیمت دلار

ایرنا: قیمت سکه روزگذشته در بازار تهران با ۲۰ هزار تومان افزایش نسبت به روز گذشته به رقم ۱۳ میلیون و ۱۷۰ هزار تومان رسید. در ساعت ۱۳ روزگذشته، ارزش هر قطعه سکه تمام بهار آزادی طرح جدید با افزایش ۲۰ هزار تومانی قیمت نسبت به روز گذشته به رقم ۱۳ میلیون و ۱۷۰ هزار تومان رسید و سکه تمام بهار آزادی طرح قدیم به قیمت ۱۲ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان معامله شد. همچنین نیم‌سکه بهار آزادی ۶ میلیون و ۸۵۰ هزار تومان، ربع سکه ۳میلیون و ۹۰۰ هزار تومان و سکه یک گرمی ۲ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان قیمت خورد. علاوه بر این، در بازار طلا نیز نرخ هر گرم طلای ۱۸ عیار به یک میلیون و ۳۱۱ هزار تومان رسید و قیمت هر مثقال طلا نیز پنج‌میلیون و ۶۸۰ هزار تومان شد. همچنین قیمت اُنس جهانی طلا در مقایسه با روز گذشته ۲ دلار کاهش داشت و به قیمت یک‌هزار و ۷۸۱ دلار و ۴۷ سنت معامله شد.

ارتباط افزایش ضربان قلب و ریسک زوال عقل

سایتس دیلی: طبق یک مطالعه جدید، افزایش ضربان قلب در حالت استراحت در سنین بالا ممکن است یک فاکتور پرخطر ابتلا به زوال عقل باشد. از آنجایی که اندازه‌گیری ضربان قلب در حالت استراحت آسان است و می‌توان آن را از طریق ورزش یا درمان پزشکی کاهش داد، محققان مؤسسه کارولینسکا در سوئد بر این باورند که ممکن است در شناسایی افراد دارای ریسک بالا زوال عقل برای مداخله زودهنگام نیز مؤثر باشد. بر اساس گزارش سازمان بین المللی بیماری آلزایمر، پیش بینی می‌شود تعداد افراد مبتلا به زوال عقل تا سال ۲۰۵۰ از ۵۵ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ به ۱۳۹ میلیون نفر در جهان افزایش یابد. در حال حاضر، هیچ درمانی برای زوال عقل وجود ندارد، اما شواهد رو به رشد نشان می‌دهد که حفظ یک سبک زندگی سالم و سلامت قلب و عروق می‌تواند به تأخیر در شروع زوال عقل و کاهش علائم کمک کند. در این مطالعه، محققان بررسی کردند که آیا ضربان قلب در حین استراحت در ۲۱۴۷ فرد ۶۰ ساله به بالا که در استکهلم زندگی می‌کردند، می‌تواند با زوال عقل و زوال شناختی مستقل از سایر عوامل خطر شناخته شده مانند بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط باشد یا خیر. نتایج این مطالعه که شرکت کنندگان تا ۱۲ سال تحت نظر بودند، نشان داد افراد دارای ضربان قلب در حالت استراحت به طور متوسط ۸۰ تپش در دقیقه یا بالاتر، ۵۵ درصد بیشتر از افرادی با ضربان قلب ۶۰ تا ۶۹ تپش در دقیقه در معرض خطر زوال عقل بودند. محققان چندین توضیح قابل قبول برای این ارتباط ارائه می‌دهند، از جمله تأثیر بیماری‌های قلبی عروقی زمینه‌ای و عوامل خطر قلبی عروقی، سرخرگ‌های سفت شده، و عدم تعادل بین فعالیت‌های عصبی سمپاتیک و پارا سمپاتیک.