info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۹۷
چهارشنبه ۱۶/ آذر/ ۱۴۰۱
۱۲ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
07 / 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 طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

قرآن ۵۰

امروز با حافظ

مـــرو به خانه اربابِ بـی‌مروت دهر
که گنج عافیتت در سرای خویشتن است
بسوخت حافظ و در شرطِ عشقبازی او
هنـوز بر سرِ عهد و وفایِ خویشتن است

غزل‌نامه

ز درد جور آن دلبر مکن
ای دل شکایت‌ها
که دردش عین درمانست
و جور او عنایت‌ها

حسین خوارزمی

اذان کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۳	۰۷:۰۳	۱۱:۵۷	۱۶:۵۲	۱۷:۱۲

برگه

زندگی مانند دوچرخه‌سواری است؛ برای این که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید باید همیشه در حرکت باشید.

اینشتین

گزارش روز

دانشگاه‌های پولی به‌صرفه‌ترند!

«یکی از دانشجویان حساب کرده بود اگر در پردیس دانشگاه درس خوانده بود، هزینه‌اش برای خروج از کشور کمتر می‌شد؛ چراکه اگر دانشجو در دانشگاهی درس بخواند که شهریه پرداخت کند، دیگر نیاز نیست برای آزادکردن مدرکش هزینه‌ای کند».

به گزارش پیام آشنا به نقل از همچهمن، چند روزی از انتشار لایحه جدید وزارت علوم درباره افزایش پنج تا ۱۰ برابری نرخ آزادسازی مدرک تحصیلی می‌گذرد و هنوز هیچکدام از مسئولان این وزارتخانه و زیرمجموعه آن - که سازمان امور دانشجویان است - درباره این اقدام ناگهانی، توضیحی ندادند. مسئولان روابط عمومی سازمان امور دانشجویان که مسئولیت این لایحه را به عهده دارند، توضیح درباره این موضوع را به روز دیگری موکول کردند و سایر مسئولان هم حاضر به پاسخگویی نشدند.

از سوی دیگر هم از میان اعضای کمیسیون آموزش و تحقیقات، تنها سخنگوی این کمیسیون بلافاصله بود و به همچهمن گفت: «امروز (یکشنبه) از نوستان درباره این موضوع سوال می‌شود. نمی‌دانیم چرا این اتفاق افتاده است.»

رضا حاجی‌پور از جزئیات این لایحه اطلاعی نداشت. فعالان دانشجویی از راه‌اندازی کارزاری در مخالفت با این لایحه خبر می‌دهند. آنها می‌گویند بیش از چندین هزار دانشجو در سراسر کشور برای امضای آن اقدام کرده‌اند اما هنوز این کارزار رسانه‌ای نشده است. به گفته آنها این لایحه غیرقانونی و ناعادلانه است.

از اولین ساعت‌های دهم آذرماه، تصویری از لایحه جدید سازمان امور دانشجویان وزارت علوم منتشر شد که حکایت از افزایش چندین برابری تعرفه آزادسازی مدرک تحصیلی داشت. بر اساس این لایحه، دانشجویانی که قبلا برای آزادسازی مدرک تحصیلی مقطع کارشناسی بین شش تا ۱۰ میلیون تومان پرداخت می‌کردند حالا باید بیش از شش برابر هزینه کنند.

دانشجویان دانشگاه‌های دولتی (رایگان) در همان فرجه‌ای اولیه ثبت نام به طور ضمنی متعهد به خدمت پس از فارغ‌التحصیلی می‌شوند. یعنی افراد بر اساس سهمیه منطقه‌شان (منطقه یک، دو و سه) متعهد می‌شوند به ازای ترهیدی که در دانشگاه دولتی بدون پرداخت شهریه تحصیل کرده‌اند، پس از فارغ‌التحصیلی خدمت کنند. در این میان دانشجویانی که فقط مهاجرت دارند، بلافاصله پس از فارغ‌التحصیلی اصل مدرکشان را درخواست می‌کنند اما بر اساس همان تعهد باید با هزینه آن را بدهند یا در مقابل آن در رشته تحصیلی‌شان خدمت کنند و برایشان بیمه در نظر گرفته شود. حالا از میان دانشجویان، آنها که قصد ادامه تحصیل در کشور دیگری دارند، با چالش مواجه شده‌اند.

بر اساس تصویر منتشرشده از این لایحه، هزینه آزادسازی مدرک در گروه علوم انسانی برای هر ترم در مقطع کارشناسی و کاردانی، پنج میلیون و ۹۷۴هزار و ۳۶۰تومان و برای مقطع کارشناسی ارشد برای هر ترم ۱۰ میلیون و ۶۸۰هزار و ۶۴۰تومان و برای مقطع دکترای تخصصی ۱۷میلیون و ۴۷۱هزار و ۶۰۰تومان است. بنابراین برای آزاد کردن مدرک کارشناسی در گروه علوم پایه، دانشجو باید بیش از ۴۷میلیون تومان هزینه پرداخت کند. در حالی که قبلا این تعرفه بین شش تا ۱۰ میلیون تومان بود. بنابر همان لایحه، آزادسازی مدرک اما برای گروه هنر گران‌تر است؛ به طوری که برای هر ترم در مقطع کاردانی و کارشناسی هشت‌میلیون و ۶۰۹هزار و ۶۸۰تومان و برای کارشناسی ارشد ۱۴میلیون و ۸۵۹هزار و ۲۷۰تومان و برای مقطع دکترای تخصصی ۲۴میلیون و ۸۰۹هزار و ۲۴۰تومان حساب می‌شود. گروه فنی و مهندسی هم نرخ‌های بالایی دارد و برای هر ترم رشته‌های فنی و مهندسی در مقطع کاردانی و کارشناسی هفت‌میلیون و ۳۶هزار و ۵۶۰تومان در نظر گرفته شده است. دانشجویان گروه علوم پایه هم برای لغو تعهد خدمت آموزش رایگان در سال تحصیلی جاری، برای هر ترم در مقطع کاردانی و کارشناسی باید شش‌میلیون و ۳۷۴هزار و ۶۰۰تومان هزینه بپردازند. همچنین دانشجویان علوم پایه مقطع کارشناسی ارشد برای هر ترم ۱۲میلیون و ۵۹۴هزار و ۱۲۰ تومان و برای دکترای تخصصی ۲۳میلیون و ۴۲۷هزار و ۲۰تومان باید پرداخت کنند.

لیست سیاه برای پیداشدن کار

زیر سایه قوانین سختگیرانه دانشجویان به سمت نوروزن قوانین می‌روند و اداره‌های کاریابی هم از نیازشان برای آزادکردن مدرک سوءاستفاده می‌کنند. محدثه میرزایی، فارغ‌التحصیل رشته ادبیات فارسی از دانشگاه خوارزمی از این ماجرا باخبر است. او به فعالیت اداره‌های کاریابی اشاره می‌کند و به همچهمن می‌گوید، شش‌ماه پس از فارغ‌التحصیلی، می‌توان به این اداره درخواست کاریابی داد و شش‌ماه هم باید این درخواست بماند. اما نکته اینجاست که برای آزادکردن مدرک، افراد تمایلی به پیداشدن کار ندارند. آنها به نامه‌ای نیاز دارند که نشان دهد کاری برایشان پیدا نشده و با آن نامه به دانشگاه بروند و مدرکشان را بگیرند. تمام این پروسه نزدیک به ۱۱۰ هزار تومان هزینه می‌برد. میرزایی اما می‌گوید، در اداره‌های کاریابی قراری هستند که با گرفتن چند میلیون تومان، متقاضی را بحران بلتکلیست می‌کنند. در این لیست، کاری برای افراد پیدا نمی‌شود و پس از شش‌ماه فرد می‌تواند به‌راحتی نامه را بگیرد و مدرکش را آزاد کند.

به گفته او، بین یک میلیون تا سه میلیون تومان برای ورود اسم افراد به لیست سیاه، باید هزینه کرد. در غیر این صورت اگر کسی عجله‌ای نداره، باید به تعداد سال‌های تحصیل‌اش مشغول به کار شود یا تحت پوشش بیمه قرار گیرد: «افرادی که قصد مهاجرت دارند، محدودیت زمانی دارند و نمی‌توانند برای زمان زیادی منتظر بمانند. بنابراین ترجیح می‌دهند پول بیشتری پرداخت کنند.»

میرزایی فارغ‌التحصیل سال ۹۷ است اما حدود یک‌سال‌ونیم، پیش برای آزادکردن مدرکش اقدام کرده: «برخی متقاضیان مهاجرت، به جای پرداخت این پول، آنقدر زمه‌های‌شان را بد می‌نویسند تا برایشان کاری پیدا نشود. می‌واقع این اداره‌ها برای کارنیلی است نه کاریابی!»

دانشگاه‌های پولی به‌صرفه‌ترند

«سبحان»، فعال دانشجویی دیگری است که قرارداد کارشناسی‌اش را با ۳۰میلیون تومان آزاد کرد. رشته دانشگاهی او مهندسی پزشکی بود و به دلیل طولانی شدن دوره تحصیل، مجبور به پرداخت هزینه بیشتری شد: «اطلاع دارم که برای رشته‌های دندانپزشکی و پزشکی تعرفه‌های آزادسازی مدرک، روی یک‌میلیارد تومان است. این تعرفه‌ها با تورم حساب می‌شود.»

آقای «ش» هم، سال‌ها فعال دانشجویی دانشگاه شریف بوده و به همچهمن می‌گوید، قبل از این هزینه آزادکردن مدرک کارشناسی ۱۰میلیون تومان بود: «هزینه پذیرش در یک دانشگاه خارجی بین ۶۰ تا ۷۰میلیون تومان بود که متقاضی مهاجرت حدود ۱۰میلیون تومان برای آزادسازی مدرک در نظر می‌گرفت. البته تعرفه رشته‌ها با هم متفاوت است، اما حالا نرخ به‌شدت بالا رفته و این برخلاف تعهدی است که در ابتدای ثبت نام از دانشجو گرفته می‌شود.»

آقای «ش»، فارغ‌التحصیل رشته مکانیک از یکی از دانشگاه‌های دولتی در سال ۹۵ است و ادامه می‌دهد: «یکی از دانشجویان حساب کرده بود اگر در پردیس دانشگاه درس خوانده بود، هزینه‌اش برای خروج از کشور کمتر می‌شد؛ چراکه اگر دانشجو در دانشگاهی درس بخواند که شهریه پرداخت کند، دیگر نیاز نیست برای آزادکردن مدرکش هزینه‌ای کند».

اشاره

افزایش افسردگی فصلی با نزدیک شدن به زمستان

زمستان در راه است. برگ‌ها ریخته‌اند، دما در حال کاهش است و در روز نور کمتری برای شادابی روحیه ما وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلت دی نیوز، درحالی که برخی از تغییر فصل لذت می‌برند، میلیون‌ها نفر در طول ماه‌های زمستان نوعی افسردگی را تجربه می‌کنند که به عنوان اختلال عاطفی فصلی شناخته می‌شود.

تنا گالاگر، استادیار بالینی در بخش روانپزشکی دانشگاه نیویورک می‌گوید: این شرایط می‌تواند درست شبیه افسردگی معمولی باشد. تنها تفاوت این است که شروع این افسردگی با فصول هماهنگ است. معمولاً در پاییز و زمستان زمانی که نور کمتر، فعالیت کمتر، نمای سردتر و تغییر در برنامه ریزی ها وجود دارد شروع می‌شود و سپس در بهار از بین می‌رود، اما می‌تواند هر سال تقریبا در همان زمان بازگردد.

به گفته محققان، اگر فردی علائم افسردگی فصلی را که به صورت فصلی برای حداقل دو سال متوالی رخ می‌دهد، تجربه کند، ممکن است به افسردگی فصلی مبتلا شود. علائم ممکن است شامل خوابیدن یا خوردن بیش از حد، کناره گیری از ارتباطات اجتماعی، احساس افسردگی تقریباً روزانه، احساس ناامیدی یا بی ارزشی، عدم توانایی در تمرکز و نداشتن انرژی باشد.

مشخص نیست که چه چیزی باعث افسردگی فصلی می‌شود، اگرچه برخی مطالعات نشان می‌دهد افراد که افسردگی فصلی را تجربه می‌کنند ممکن است در تنظیم سروتونین، یک انتقال دهنده عصبی که به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند و تحت تاثیر قرارگیری در معرض نور خورشید است، مشکل داشته باشند. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که افراد مبتلا به افسردگی فصلی بیش از حد هورمون ملاتونین تولید می‌کنند که می‌تواند باعث افزایش خواب آلودگی شود.

ملاتونین و سروتونین هر دو با نحوه مدیریت چرخه‌های شبانه روزی بدن مرتبط هستند. وقتی میزان این دو از تعادل خارج شود، سازگاری با تغییرات فصلی در طول روز برای افراد سخت‌تر می‌شود. ویتامین D که باعث افزایش فعالیت سروتونین می‌شود و در هنگام قرارگرفتن پوست در معرض نور خورشید تولید می‌شود نیز ممکن است نقش داشته باشد.

فارغ از اینکه چه چیزی باعث افسردگی می‌شود، متخصصان می‌گویند آنچه واضح است این است که علائم افسردگی با نزدیک شدن به فصل زمستان افزایش می‌یابد و با آمدن بهار کاهش می‌یابد.

قابل توجه

آیا گفتن و تذکر دادن سودی دارد؟

مرز ایران و پاکستان متوقف ماند. پاسخگوی این بی‌تدبیری کیست؟ ایران وهند که شرکای مطمئن و استراتژیک بوده‌اند و از حیث فرهنگی و تاریخی، سرنوشت و پیوستگی کهن دارند، اکنون مراودات محدودی دارند و هر طرف بازاری دانشمایم، امارات و قطر و روسیه جایگزین، نفت و گاز ما می‌شوند تا از حداقل‌های پیشین هم محروم شویم.

اما شدارجدی می‌دهیم که قراردادهای اروپا و چین بسیار بزرگ‌تر از آن است که اکنون می‌اندیشیم. این قراردادها در واقع کشور کوچک همسایه جنوبی ما را در برداشت ذخایر گاز مشترک، بی‌رقیب کرده و با تمام امکانات و دارایی‌هایی ممکن به حال خود وانهاده است. قطر با حجم سرمایه‌گذاری در تکنولوژی‌های نو، دهها سال از ایران پیش خواهد افتاد. توان سرمایه‌ها وقتی متعادل نباشد و پای شرکت‌های اروپایی و چینی به قطر باز شود، در واقع ما تنها سود و سرمایه از دست نمی‌دهیم بلکه برتری ژئوپولیتیکی ازچنگال خواهد رفت هم‌نوعی ومنزلتمان دستخوش تکانه خواهد شد.

نمونه پاکستان در دهه‌های قبل را می‌شود مثال زد که با وسعت وجمعیت وارتش مفصل، نیازمند کمک و سرمایه آمریکایی و عربستانی شده بود و هست. اما آنها هم از مؤقعیت منطقه و تعارضات ومعاهداتش دارند خوشچینی می‌کنند و درهای کشورشان را به روی سرمایه و پیمان‌های دو یا چندجانبه بازکرده‌اند.

عدم توجه به سرمایه‌گذاری و بستن درهای کشور به بهانه تحریم و نیپوستن به معاهدات بین‌المللی بلکی و تداوم وضع کنونی، ما را از رقابتی برسود محروم می‌کند و سرانجامی جز پیوند با کشورهای بحران‌زده و درگیر جنگ باقی نخواهد نهاد. اگر روسیه درگیر جنگ اوکراین است، ما نباید متضرر شویم یا تحت فشار قرار گیریم یا از سرمایه‌گذاری و تجارت محروم شویم. تداوم وضع کنونی نه تنها به سود ما نخواهد بود بلکه دریکی - دو سال آینده با تورم وبیکاری داخلی و فرسایش زیرساخت‌های حیاتی و بالاخره ازدست‌دادن بازارهای سنتی در انرژی‌های فسیلی و پتروشیمی و کالی‌های خام که ارزان هم می‌فروشیم، دچار زحمت وصدمه شویم عجالتاً باید مسیر تجارت طبیعی ومطمئن با هند را از طریق بندر چابهار و فروش نفت و گاز احیا کنیم و گسترش دهیم تا شاید از این روزن گشایشی حاصل شود و کشتی اقتصاد و سیلت ساحل منافسی برای پهلوگرفتن بیابد!

اما واقعبین باشیم! این سخن را آوازه گوش داریم که «سخن چه فایده گفتن چو پند می‌نیوشی؟» سررشته مشکلات ما جای دیگر است و منفعت‌بردگان همیشگی از وضع موجود هم سودی هنگفت می‌برند. کسانی که نام مشخصی ندارند ولی درمهم‌ترین مسائل و مشکلات ما تصمیم‌گیرنده‌اصلی‌اند.

کسانی که در میان ما هستند اما نمی‌دانیم به چه عنوانی معرفی کنیم و بگوییم بر چه اساسی مقبع گفتگوی بین‌المللی و تجارت جهانی و روابط بلکی و پولی هشتاد میلیون ایرانی اما مطرح می‌کنیم؟ کیفیت خودرو و هوای تهران و سیلت‌های آبی و تراوری و بسیاری مسائل دیگر را تعیین می‌کند. چرا هر دم که از یک مشکل کوچک مانند پیوستن به شبکه بلکی جهانی سخن می‌گوییم و رفع مشکل تجارت دولتی و خصوصی ایران را مطرح می‌کنیم؟ با پلیغ‌های غریب ومضحک وبلکه هیاهوی گروهی کوچک رهه‌مرهمی‌شویم؟ مگرپیقه جهان، از آمریکا تا روسیه، از اروپا تا چین و از عربستان سعودی تا کوپا نمی‌فهمند افای‌تی‌اف چه دام بزرگی است و فقط ما باید پشت دروازه‌های تجارت وتوسعه بمانیم ومالیای کلسان، ملت و کشور بزرگ ما را از تجارت آزاد محروم کنند؟

تکرار این سخن بی‌فایده نیست وشاید تنها اثر دزی باشد که به کار همه وبه سود همه باشد. وقت تنگ است و حریفان قَدَرند جهان منتظر نمی‌ماند تا ما حوصله کنیم و سرصبر وارد بازاری شویم که متاعش قیمت گزافی دارد. آنچه امروز دیگر خریدار ندارد، جلوه‌فروشی است یا به قول خواجه حافظ:

سخن درست بگویم نمی‌توانم دید
که می‌خورند حریفان و من نظاره کنم؟

منبع besthealthmag

تضعیف کنندگان سیستم ایمنی بدن

- مصرف زیاد قند و شیرین جات
- مسافرت‌های طولانی و مکرر
- خواب ناکافی و بی‌کیفیت
- استرس و افسردگی بیش‌ازحد
- غصه‌خوردن و ناامیدی
- کمبود ویتامین و املاح
- تنهایی و درون‌ریزی احساسات
- سر و صدای زیاد
- مصرف زیاد مسکن و آنتی بیوتیک
- افراط و تفریط در مصرف وعده‌های غذایی

رسالت

رسانه چه خبر

هزینه‌های پرداختی بیماران خاص کاهش می‌یابد

مهر: مدیرکل بیمه‌گری و درآمد سازمان بیمه سلامت ایران گفت: عمق خدمات‌دهی به بیماران صعب‌العلاج و تعداد بیماری‌های تحت پوشش بیمه‌ای به تدریج افزایش پیدا می‌کند. حنان حاج محمودی، در خصوص پوشش بیمه‌ای بیماران صعب‌العلاج، افزود: در رابطه با افرادی که دچار بیماری‌های صعب‌العلاج هستند، دولت در سال جدید اعتباراتی را برای این گروه در نظر گرفته است؛ ضمن اینکه استفاده‌ای برای این گروه از بیماران تصویب شده تا بیمه سلامت بتواند در پرداخت هزینه‌های درمان به آنها کمک کند. وی با اشاره به اینکه فهرست این بیماری‌ها به تدریج اعلام می‌شود، ادامه داد: در گذشته تنها ۵ گروه از این بیماران از خدمات استفاده می‌کردند؛ این درحالی است که تعداد این بیماران برای دریافت پوشش بیمه‌ای درحال افزایش است؛ به صورتی که فرانشیز این بیماران و هزینه‌های پرداختی آنها کاهش پیدا می‌کند. حاج محمودی، تصریح کرد: در سال جاری اقرای که جز ۳ دهک درآمدی بودند، به صورت سیستماتیک تحت پوشش بیمه قرار گرفتند و سایر دهک‌های درآمدی باید بخشی از حق بیمه خود را پرداخت کنند. وی افزود: همه بیمه شدگان اعم از بیمه شدگان سازمان بیمه سلامت و سازمان تأمین اجتماعی می‌توانند با اجرای کد دستوری ۱۶۶۶# وضعیت بیمه‌ای خود را پیگیری کرده و از تاریخ انقضاء بیمه خود اطلاع پیدا کنند.

افزایش موارد نارسایی قلبی مرتبط با متافتامین در سراسر جهان

مدیسن نت: تحقیقات جدید نشان می‌دهد میزان نارسایی قلبی مرتبط با داروی غیرقانونی متافتامین در سرتاسر جهان در حال افزایش است. طبق گزارش محققان، شیوع فزاینده مصرف متافتامین و نارسایی قلبی ناشی از آن، در سراسر جهان، نیازبه افزایش آگاهی و در دسترس بودن درمان برای اعتیاد به متافتامین دارد. برای این مطالعه، تیم تحقیق استفاده از متافتامین و نارسایی قلبی را در ۲۱ مطالعه مشاهده‌ای که بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۲۰ انجام شده بود، مرور کردند. شرکت کنندگان از متافتامین که گاهی به آن «کریستال» یا «آیس» گفته می‌شود از طریق استنشاق، تزریق، بلع، سیگار کشیدن و لسنورینگ، اغلب به طور روزانه تا یک هفته در میان، با مجموع دوزهای ماهانه از ۰.۲۵ تا ۲۴۵ گرم استفاده کرده بودند. به گفته محققان، علاوه بر نارسایی قلبی، استفاده از متافتامین با فشار خون بالا، حمله قلبی، سکته مغزی و مرگ ناگهانی مرتبط است. مصرف کنندگان متافتامین به طور متوسط ۵ سال قبل از تشخیص نارسایی قلبی از این دارو استفاده کرده بودند. برای ۱۸ درصد از مصرف کنندگانی که دچار نارسایی قلبی شدند، این اتفاق در عرض ۱۲ ماه رخ داد. گاهی اوقات، نارسایی قلبی پس از یک بار استفاده هم اتفاق می‌افتد. محققان دریافتند، مصرف کنندگانی که دچار نارسایی قلبی شدند، نسبت به افرادی که از متافتامین استفاده نمی‌کنند، علاوه بر بستری طولانی‌تر و بستری شدن مجدد در بیمارستان، بیماری شدیدتری هم داشتند.

چرا همیشه خسته‌ایم؟

خبر آنلاین: خیلی از افراد می‌پرسند: «چرا با اینکه به اندازه کافی می‌خوابم اما همیشه احساس خستگی دارم؟» اگر با احساس شادابی از خواب بیدار می‌شوید و قادرید انجام فعالیت‌های روزانه خود بدون خستگی هستید این مساله نشان می‌دهد شما از سلامت خواب برخوردارید. مارک بولوس، متخصص مغز و اعصاب و متخصص سلامت خواب در بیمارستانی در تورنتو، می‌گوید اگر وقتی از خواب بیدار می‌شوید احساس می‌کنید که انگار به اندازه یک مارانن دویده یا تمام شب را بیدار بوده‌اید (و شاید هم بوده‌اید)، این یک پرچم قرمز و علامت هشدار است. بولوس می‌گوید: دلایل زیادی وجود دارد که افراد احساس خستگی می‌کنند و هم عوامل پزشکی و هم عوامل روان‌شناختی ممکن است در آن نقش داشته باشند. پزشک ممکن است برای شما چندین آزمایش خون مختلف از جمله ویتامین D، آهن و سطوح مختلف ویتامین را تجویز کند. اگر متوجه شدید که کمبود آهن دارید، پزشک شما می‌تواند انواع مختلفی از مکمل‌های آهن را برای کمک به رسیدن به سطح مناسب با حداقل عوارض جانبی توصیه کند. پزشک همچنین ممکن است شما را از نظر مشکلات بالقوه تیروئید مانند کم کاری تیروئید که می‌تواند باعث خستگی به عنوان یک علامت اصلی شود، بررسی و برایتان آزمایش تجویز کند. علاوه بر این دلایل ممکن است شما لبالبا دچار اختلال خواب باشید. بولوس می‌پرسد: اگر شما با خروپف و پر سروصدا می‌خوابید یا در خواب نفس نمی‌کشید می‌تواند آینه خواب باشد. (آینه یا وقفه تنفسی خواب به «ریاتی گفته می‌شود که فرد هنگام خواب دچار وقفه تنفسی می‌شود. تنفس فرد میتلابه آینه هنگام خواب دچار وقفه‌های مکرر شده و قطع می‌شود.) تعامل به حرکت‌دادن مداوم پاها که می‌تواند نشانه‌ای از سندرم پای بیقرار باشد - وضعیتی که تقریباً در هفت تا ۱۰ درصد از افراد رخ می‌دهد و با اضطراب و افسردگی مرتبط است - نیز می‌تواند روی کیفیت خواب شما اثرگذارد. همچنین افرادی که با کوویدطولانی‌مدت سروکار دارند نیز ممکن است مشکلات خواب را تجربه کنند زیرا این ویروس می‌تواند بخشی از مغز را که خواب را مدیریت می‌کند، تحت تاثیر قرار دهد. بولوس در پایان توصیه می‌کند: «بعد از بررسی همه این عوامل اگر خواب بدی دارید، ممکن است نیاز به ارجاع به یک متخصص خواب داشته باشید.»

منبع besthealthmag

نکته

چرا طراح پرچم ایران نمی‌خواهد شناخته شود؟

پرچم سه‌رنگ شیر وخورشید نشان ایران، از دوره ناصرالدین شاه به عنوان یکی از پرچم‌های ایران به کار می‌رفت‌است. سپس بر پایه متمم قانون اساسی مشروطه، کاربرد این سه رنگ به همراه نشان «شیر وخورشید» قانونی شد. پس از انقلاب اسلامی ایران، علامت مخصوص جمهوری اسلامی ایران، جایگزین «شیر و خورشید» شد و ۲۲ لاله اکبر در لبه رنگ‌های سبز و سرخ پرچم جای گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، «درفش» یا همان پرچم در ایران قدمت بسیار زیادی دارد. درکتاب‌های باستان‌شناختی گورستانی در استان کرمان که در سال ۱۳۵۰ انجام شد، درفشی مفرغی پیدا شد که به «درفش شهداد» معروف شده است ونشان از دیرینگی کاربرد درفش در ایران دارد. پرچم ایران سرگذشت دور و درازی را طی کرده است. روزگاری «درفش کاویانی» بوده و روزگاری مزین به «همای طلایی»! حالا ۴۴ سال است که پرچم به نشان «لاله» مزین است اما این طراحی از کجا آمده است؟

یک مسابقه برای طراحی پرچم ایران!

در نخستین روزهای پس از پیروزی انقلاب اسلامی، دولت موقت از پرچم «شیر و خورشیدنشان» استفاده می‌کرد. حتی در تصاویر دیدار «یلسر عرفات» با سران دولت موقت، پرچم شیر وخورشیدنشان دیده می‌شود؛ اما بعد، در تاریخ ۱۰ اسفندماه ۱۳۵۷، امام خمینی(ره) خواستار برچیده شدن نشان شیر و خورشید شد.

دولت موقت کمی بعد از دستور امام (ره) مسابقه‌ای عمومی برای طراحی نشان جمهوری اسلامی برگزار کرد. برنده این مسابقه شخصی به نام «حمید نیدمی» بود که لروز معمار، گرافیست، مترجم و مدرس دانشگاه است.

نشان کنونی جمهوری اسلامی ایران در ۱۵ اردیبهشت ۱۳۵۹ به تصویب شورای انقلاب و در ۱۹ اردیبهشت همان سال به تصویب امام خمینی (ره) رسید. پس از طراحی نشان، نوبت به طراحی کل پرچم رسید که مطابق قانون اساسی باید دارای «الله اکبر» می‌شد. این وظیفه نیز به حمید نیدمی سپرده شد.

طبق مصوبه شورای انقلاب و تأیید امام (ره)، نشان جمهوری اسلامی ایران باید به رنگ سبز طراحی می‌شد اما لواحسن بنی‌صدر در ابلاغ مصوبه شورا، این نظر را عوض کرد و رنگ نشان را به رنگ قرمز تعیین کرد که در نهایت نیز همین رنگ اجرا و عمومی شد. آخرین تغییری که در پرچم ایران پدید آمده، مربوط به «لله‌اکبر» های آن بود که به علت این که برخی طراحی نخست را شبیه به حروف لاتین USA می‌پنداشتند از حمید نیدمی خواسته شد که آن را تغییر دهد و او نیز طراحی دیگری ارائه داد که تا کنون به کار می‌رود.

نشان رسمی چه تفسیری دارد؟

حمید نیدمی خودش درباره آن روزها می‌گوید: «قبل از انقلاب در جلسات دکتر شریعتی شرکت می‌کردم. ایده چنین کاری را در این جلسات و زمانی که تفسیر سوره حدید مطرح بود به دست آوردم. علاقه داشتم برای جهان اسلام یک نشان درست کنم. وقتی حضرت امام(ره) فرمودند که نشان شیر و خورشید باید عوض شود و کشور به نشان جدیدی نیازمند است، به صورت جدی ایده‌ام را پیگیری کردم و به مرور سیاه مشق‌های قبلی پرداختم».

او درباره طراحی نشان توضیح داده است: «هلال‌های تعبیه شده در این نشان از نقش مبارکی ریشه می‌گیرد که حضرت رسول (ص) بارها با شمشیر مبارکشان به عنوان امضا بر روی شن‌ها ترسیم کرده‌اند. این طرح پنج بخش دارد که نشان دهنده پنج اصل دین است. اصل توحید را در حکم عمود دو ساله اصلی در میان دارد. علاوه بر کلمه «الله» که در ترکیب اصلی آن دیده می‌شود، «لا اله الا الله» نیز در آن مستتر است. تقارن‌های این آرم هم نشانه تعادل و توازن است».

چرا حمید نیدمی پنهان شده است؟

حمید نیدمی علاقه‌ای به مصاحبه و گفتگو ندارد و تنها یک گفتگوی رسمی بدون عکس از او وجود دارد که نزدیک ۱۰ سال قبل توسط ماهنامه «سپیده دانایی» منتشر شده است. وقتی خبرنگار اصرار داشته که عکس او را در مجله منتشر کند، نیدمی پاسخ داده است: «شما مهمان من هستید، ولی از من عکس نیندازید! آقا! این پرچم مقدس است. مردم آن را دوست دارند، روی تابوت شهدا می‌کشند؛ چرا می‌خواهید عکس مرا چاپ کنید؟ اگر فردا رفتم ضدقلاب شدم چه؟ خواهش می‌کنم ما آدم‌های قلبی را به مسائل باقی و مقدس وصل نکنید».

آیا احترام به پرچم قانون است؟

در سال ۱۳۱۶ مقرره‌ای تصویب شد که تمام مردم را موظف به ادای احترام به پرچم رسمی کشور می‌کرد؛ این مقرره تصریح می‌کرد که اگر فردی به هشت قدمی پرچم برسد، باید با احترام حرکت کند و سپس به صورت صاف بایستد و با برداشتن کلاه، به پرچم ادای احترام کند و یا افرادی که لباس رسمی به تن دارند، سلام نظامی دهند و یا اگر پرچم از مقابل فرد نشسته‌ای حرکت داده می‌شود، آن فرد باید به احترام پرچم بایستد. این مقرره هنوز هم وجود دارد و معتبر است.

مقررات خاص دیگری برای احترام به پرچم و حفظ شئون آن درکشور وجود دارند:

- در کلیه مصاحبه‌های تصویری مقامات، در داخل یا خارج از کشور، باید پرچم رسمی ایران وجود داشته و در معرض دید باشد.
- پرچم با بهترین کیفیت و در مناسب‌ترین مکان کلیه ادارات و مؤسسات نصب شود.
- در مراسم صبحگاهی مدارس، پرچم به اهتزاز درآید.
- در کلیه مراسم مشهور مثل ۲۲ بهمن، پرچم در مکان‌های مناسب نصب شود.
- شکل پرچم و سرود ملی به دانش آموزان آموزش داده شود.