info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۰۶۹

سه‌شنبه / ۱۷ خرداد/۱۴۰۱

۷ / ذوالقعده / ۱۴۴۳

07 / June / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، نبت کافون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۲۳۲۸۳۸-۳۲۵۲۳۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۶۲

چاپ: کارگر

اشاره

دوراهی حذف یا استفاده از ماسک!

چه زمانی قرار است ماسک‌ها برداشته شود؟ برای اعلام پایان پاندمی در هر کشور باید به چه فاکتورهایی در چه مدت زمانی توجه کرد؟ وضعیت شیوع سویه‌های جدید در ایران و جهان چگونه است و چه پیش‌بینی از آینده می‌شود؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، دوازدهم خرداد بود که پس از گذشت حدود ۲۸ ماه از شیوع کرونا در کشور، موارد مرگ‌های ناشی از این بیماری به صفر رسید و همزمان با آن، امیدها برای اعلام پایان کرونا بالا رفت. در همان روز بدون مرگ میزان بستری‌ها ۳۴ نفر بود و موارد ابتلای جدید ۱۷۵ نفر. ۲۴ ساعت از اعلام این خبر نگذشته بود که میزان فوتی‌ها سه نفر اعلام شد و روز بعد از آن مرگ‌های کرونا به هفت نفر افزایش پیدا کرد. البته از ۱۴ خرداد، موارد ابتلای جدید به زیر ۱۰۰ نفر رسید و روی عدد ۶۴ قرار گرفت و روز بعد از آن یعنی ۱۵ خرداد هم تنها ۴۳ بیمار به جمع مبتلایان اضافه شد. کاهش آمار مرگ و ابتلای کرونا اما تأثیرات قابل توجهی بر میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی به‌ویژه ماسک داشته است. خیلی‌ها در میان دوراهی استفاده از ماسک و حذف آن مانده‌اند از یک سو آمارها حکایت از پایان قریب‌الوقوع کرونا می‌دهد و از سوی دیگر، هنوز برعایت پروتکل‌ها تأکید می‌شود. اینکه چه زمانی قرار است ماسک‌ها برداشته شود؟ برای اعلام پایان پاندمی در هر کشور باید به چه فاکتورهایی در چه مدت زمانی توجه کرد؟ وضعیت شیوع سویه‌های جدید در ایران و جهان چگونه است و چه پیش‌بینی از آینده می‌شود؟ ۰ پرسش‌های رایجی است که متخصصان به آن پاسخ می‌دهند.

مرگ، ابتلا و بستری؛ سه فاکتور مهم

بر اساس اعلام علیرضا ناجی، رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، موارد مرگ، بستری و ابتلای روزانه، هر سه به عنوان فاکتورهای مهم برای سنجش میزان کنترل کرونا اهمیت دارند. او در توضیح بیشتر می‌گوید: «زمانی که موارد ابتلای جدید پایین باشد، به همان اندازه افراد نیازمند بستری در آی‌سی‌یو هم کم می‌شوند و در ادامه موارد مرگ هم کمتر می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد میزان مرگ در بخش مراقبت‌های ویژه حدود ۴۰ درصد است.» او درباره اعلام صفر شدن موارد فوت کرونا تنها در یک روز و دلخوشی برای پایان شیوع ویروس به نکته دیگری اشاره می‌کند: «تا زمانی که بیماران مبتلا به کرونا در آی‌سی‌یو بستری باشند، باید انتظار ثبت مرگ‌های کرونا را هم داشت. به طور کلی با توجه به متغیرهای موجود، موارد ابتلا کمتر شناسایی می‌شود. میزان ورود به بیمارستان‌ها کم شده و بستری در آی‌سی‌یو هم پایین آمده است. بنابراین موارد مرگ هم کم می‌شود. با این حال، با یک روز صفر شدن مرگ کرونا نمی‌توان وضعیت شیوع را تعمیم‌شده تلقی کرد.» به گفته این ویروس‌شناس، وضعیت نزولی ابتلای جدید، بستری و مرگ، باید حدود دو هفته در سطح پایین بماند تا بتوان اعلام کرد که ویروس بی‌خطر شده است.

ضرورت استفاده از ماسک در مکان‌های بسته و شلوغ

با وجود کاهش آمار اما همچنان بر استفاده از ماسک در فضاهای بسته و شلوغ تأکید می‌شود؛ مثل اتوبوس، مترو و سالن‌های پرجمعیت. ناجی این توصیه را به مردم می‌کند و می‌گوید: «در کشورهای آمریکایی و اروپایی به‌سرعت ماسک حذف شد و حالا مردم این کشورها با روند افزایشی شیوع مواجه شده‌اند. در ایران بازگشایی‌ها دیرتر اتفاق افتاد اما در صورت تعجیل در برداشتن ماسک و بی‌توجهی به سایر پروتکل‌ها ممکن است ماه دیگر، وضعیتی مانند کشورهای اروپایی و آمریکایی در ایران هم تکرار شود.» پیش از این، علیرضا رئیسی- سخنگوی سابق ستاد ملی مقابله با کرونا گفته بود که «پاندمی در کشور احتمالا تا پایان سال میلادی و نهایتا تا پایان سال ۱۴۰۱ خواهد بود و از سال آینده مردم می‌توانند ماسک‌ها را با خیال راحت حذف کنند.» با این حال و این راهم مورد تأکید قرار داده بود که حتی اگر ۵۰ درصد جمعیت هم واکسن زده باشند باز هم زنجیره انتقال ضعیف می‌شود و تنها نگرانی در این باره زمانی وجود خواهد داشت که جهش جدیدی صورت بگیرد که بتواند واکسن‌ها را دور بزند. حالا هم ناجی تأکید می‌کند تا زمانی که ویروس در گردش است باید از ماسک استفاده کرد. بر اساس اعلام این ویروس‌شناس، پایان کرونا در جهان را سازمان بهداشت جهانی باید اعلام کند. البته در بیشتر کشورها وضعیت کنترل شده است.

آمار ثابت واکسیناسیون در کشور

نگاهی به آمار واکسیناسیون در کشور نشان می‌دهد، از میان کل جمعیت ۸۴ میلیون نفری کشور تا کنون ۷۶ درصد یک دوز، ۶۸ درصد دو دوز و ۳۲ درصد سه دوز واکسن تزریق کرده‌اند و حالا بر اساس اعلام ناجی، متخصصان که آمار واکسیناسیون ثابت مانده است: «اما مدت‌هاست که روی همان حدود ۳۰ میلیون نفر تزریق کننده دوز سوم مانده‌ایم. در شرایط فعلی، اوضاع خوب است اما اگر سویه جدید شایع شود، می‌تواند وضعیت خطرناکی ایجاد کند.» به گفته او حالا بهترین زمان برای تزریق دوز سوم یا بوستر است؛ یعنی پیش از اینکه واریانت جدیدی وارد کشور شود: «باید میزان تزریق دوز بوستر به ۷۰ درصد برسد. دوز سوم نباید در اوج‌گیری کرونا تزریق شود؛ چون دیگر کارایی نخواهد داشت.» نگاهی به آمارهای هفته گذشته هم نشان می‌دهد که میزان واکسیناسیون روزانه از ۴۸ هزار مورد به یک هزار و ۹۱۲ مورد رسیده که نشان‌دهنده کاهش قابل توجه تزریق واکسن است. زیرسویه‌های جدید اومیکرون شامل BA۴ و BA۵ با روند افزایشی در برخی از کشورهای اروپایی و آمریکایی و حتی استرالیا گزارش شده‌اما بیماران، کمتر در معرض خطر مرگ هستند و آمار فوتی‌ها افزایش نداشته است. در ایران هم در هفته نوم خرداد به اینکه در ۱۲ استان موارد بستری ثابت و در ۱۴ استان کاهش موارد بستری ثبت شده است اما در قزوین، گیلان، آذربایجان شرقی، زنجان و کردستان آمار بستری‌ها افزایشی بوده است؛ هرچند که افزایش قابل توجه مورد فوت در هیچ‌یک از استان‌های کشور وجود ندارد.

گزارش روز

شاهکارهای آشنایی که نمی‌شناسیم

حقایقی ناگفته و جذاب درباره آثار معروف هنری

از «جیغ» ادوارد مونک گرفته تا «شام آخر» داونچی و «تندیس داوود» میکل آنژ هر کدام از آثار معروف هنری اسرار مگوی خود را دارند که شاید تا به امروز به آنها توجه نکرده بودید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، برخی آثار هنری آنقدر به چشمان آشنا هستند که چون تصویر خودمان در آینه فراموش‌شناسیم‌شان. آثاری چون مونالیزای لئوناردو داوینچی، جیغ ادوارد مونک و شب پرستاره وسان ونگوک چنان در فرهنگ عامه ریشه دوانده‌اند که گاهی فراموش می‌کنیم این تابلوها هم اسرار مربوط به خودشان را دارند.

در ادامه به حقایق ناگفته و جذاب درباره این آثار معروف هنری می‌پردازیم که دانستنشان خالی از لطف نیست.

جیغ، ادوارد مونک

ادوارد مونک هنرمند اهل نروژ، این تابلوی معروف را که امروز به نمادی از اضطراب آسیب روانی و انزوای انسان تبدیل شده است، در سال ۱۸۹۳ میلادی روی بوم آورد. چیزی که شاید درباره این تابلو ندانید آن است که سوژه‌ای که در تابلو به تصویر کشیده شده «جیغ» نمی‌کشد بلکه دارد به یک جیغ گوشخراش واکنش می‌دهد! مونک در دفتر خاطرات خود می‌نویسد: یک روز عصر در مسیری راه می‌رفتم، شهر یک طرفم بود و آبدره زیر پایم. احساس خستگی و کسالت کردم. ایستادم و به آن سوی آبدره نگاهی انداختم. خورشید در حال غروب بود و ابرها به سرخی خون درآمده بودند. یک آن انگار جیغی از دل طبیعت به گوشم رسید. این نقاشی را کشیدم و ابرها را طوری روی بوم آوردم که به رنگ خون باشند.

رنگ روی بوم فریاد می‌کشید. این چنین بود که تابلوی جیغ خلق شد. همچنین سرخی آسمانی که در تابلوی جیغ می‌بینید در اثر عواقب فوران آتش فشان کراکاتوا در سال ۱۸۸۳ ایجاد شده بود.

دختری با گوشواره مروارید، یوهانس ورمیر

تابلوی دختری با گوشواره مروارید (۱۶۶۵) ورمیر که به نمادی از دیوان طلایی هلند تبدیل شده است، سوژه نگارش یک کتاب و ساخت فیلمی با بازی اسکارلت جوهانسون شد. با وجود این، مدتهاست درباره این که آیا دختر در تابلو گوشواره به گوش دارد یا نه بحث‌هایی در جریان است. برخی می‌گویند بررسی دقیق تابلو نشان می‌دهد که گوشواره به گوش دختر نچسبیده بنابراین ممکن است آن چه می بینیم انعکاس نور باشد. ورمیر شخصا نام دختری با گوشواره مروارید را برای این تابلو انتخاب نکرده است.

این نام عنوانی رسمی بود که گالری رویال مائوریتشوس در سال ۱۶۹۵ و در آستانه برگزاری نمایشگاهی از آثار ورمیر در والشتکن برای این تابلو برگزید. با توجه به سرند غیرارویایی دختر در تابلو، برخی تاریخدانان هنر معتقدند این تابلو یکی از دو پرتره فانتزی در سبک ترکی از فهرست آثار ورمیر در سال ۱۶۷۶ است.

گوتیک آمریکایی، گرنت وود

تابلوی گوتیک آمریکایی نیز چون جیغ مونک در طی سالهای گذشته قربانی تعابیر نادرست شده است. مشکلی که احتمالا در چهره‌های عبوس سوژه‌های آن ریشه دارد یا وجود حالت چهره این دو سوژه که برخلاف باور عموم زن و شوهر نیستند و دختر و پدرند. گرنت این تابلو را در سال ۱۹۳۰ برای ارائه تصویری مثبت از ارزش‌های مناطق روستایی آمریکا در مواجهه با جوران رکود بزرگ کشید. وود از خواهر و دندان‌پزشکش به عنوان مدل برای کشیدن این تابلو استفاده کرد.

شب پرستاره، ونسان ونگوگ

صحنه‌ای که در تابلوی شب پرستاره (۱۸۸۹) به تصویر کشیده شده منظره‌ای است که ونگوگ از اتاق خود در بیمارستان روانی سنت پل می‌دید. بیمارستانی که این نقاش به دنبال فروپاشی روانی خود در دسامبر سال ۱۸۸۸ که گوش خود را برید، به طور داوطلبانه در آن بستری شد. منظره‌ای که در این تابلو می‌بینید از پنجره شرقی اتاق ونگوگ در شهر سنت رمی دو پرووانس فرانسه کشیده شده است اما روستای موجود در تابلو زاده تصورات این نقاش معروف هلندی است. درخدلن تپه سنت‌رمه در مرکز این تابلو نیز ونوس (ستاره صبح) است که در زمان کشیدن تابلو قابل رویت بود.

مونالیزا، لئوناردو داوینچی

جاذبه لبخند ژکوند مونالیزا باعث شده تا کسی به پس زمینه این نقاشی توجه نکند اما این پس زمینه نیز به اندازه لبخ‌های زالوآمود مونالیزا حرف و حدیث و بحث ایجاد کرده است. سوای این که این پس زمینه نامتقارن بوده و سمت راست به طرز قابل توجهی پایین‌تر از سمت چپ آن قرار دارد، تاریخدانان قرن‌هاست که درباره واقعی یا تخیلی بودن این چشم‌انداز با یکدیگر بحث و گفتوگو دارند. کارلو استرازنی، فسیل شناس دانشگاه فلورانس، در سال ۱۹۶۵، مقاله‌ای منتشر کرد با این استدلال که دریاچه‌ای که در سمت چپ تصویر شده دریاچه چیانا است و جاده‌ای که به چشم می‌خورد کقالی است که این دریاچه را به رود آرنو متصل می‌کند. به عقیده استرازنی، چشم‌انداز سمت راست مونالیزا نیز مربوط به پل بوربیاموست که روی رود آرنو قرار دارد.

بانوی خفته یا گلدان سیاه، رابرت برنی

دنیای هنر پیدا شدن تابلوی بانوی خفته یا گلدان سیاه را که از سال ۱۹۲۸ گم شده بود، مدیون فیلم استوارت کوچولو (۱۹۹۹) است! گرگلی بارکی تاریخدان هنر، در حالی که با دخترش استوارت کوچولو را تماشا می‌کرد، به طور اتفاقی این تابلوی گمشده را شناسایی کرد. تابلوی بانوی خفته یا گلدان سیاه در سال ۱۶۲۸ فروخته شده بود و تصور می‌شد بعد از جنگ جهانی دوم گم شده باشد. بارکی پس از دوسال موفق شد طراح صحنه فیلم استوارت کوچولو که این نقاشی را از یک فروشگاه عتیقه‌فروشی در کالیفرنیا خریده بود، گیر آورد این تابلو سرانجام در سال ۲۰۱۴ در یک حراجی به قیمت ۲۸۵ هزار و ۷۰۰ دلار فروخته شد.

شام آخر، لئوناردو داوینچی

شام آخر یکی از معروف‌ترین نقاشی‌های جهان است و در حالی که بازدیدکنندگان لوور اغلب از کوچکی مونالیزا حیرت می‌کنند، بازدیدکنندگان سالنا ما را با دل‌گرفته در میلان معمولا تحت تاثیر عظمت شام آخر داوینچی قرار میگیرند. این شاهکار هنری که در فاصله سالهای ۱۴۹۵ تا ۱۴۹۸ کشیده شد، با ۴۶ متر طول ۸۸ متر عرض صحنه‌ای را به تصویر می‌کشد که حضرت مسیح در آن به حواریونش گفت روز آینده یکی از آنها به وی خیانت می‌کند. از بین بی شمار نمادهای به کار رفته در این نقاشی می‌توان به نمک ریخته شده در کنار دست یهودا اشاره کرد که بدشگون تلقی می‌شد.

تندیس داوود، میکل آنژ

مجسمه داوود از میکل آنژ با ۵.۲ متر طول یکی از مشهورترین مجسمه‌ها در جهان است. این تندیس که در حال حاضر در گالری آکادمی فلورانس قرار دارد، پس از رونمایی در تاریخ ۸ سپتامبر سال ۱۵۰۴ در خارج از قصر وکیو جاماندبی شد که مقر حکومت بود. اگرچه تندیس داوود برای نمایش جوانی و زیبایی تحسین می‌شود اما میکل آنژ این تندیس را با یک اعلامیه سیاسی درآمیخته است. نگاه خیره مجسمه درواقع نگاهی اخطاردهنده از فلورانس به سمت رم بود تا به دولات های محلی درباره حمله به این شهر هشدار دهد.

زن گریان از پابلو پیکاسو

در سال ۱۹۸۶ یکی از چهار تابلوی زن گریان پابلو پیکاسو به مدت سه هفته به سرقت رفت و سپس بازگردانده شد. تا به امروز هیچکس نمی‌داند چه کسی این تابلو را دزدیده بود. تابلوی زن گریان در اوت سال ۱۹۸۶ از گالری ملی ویکتوریای ملبورن در استرالیا به سرقت رفت. دزدان این اثر که خود را تروریست های فرهنگی استرالیا می‌نامیدند فورا فهرستی از شرط و شروط و درخواست منتشر کردند تا در اثری عملی شدن آنها تابلو را صحیح و سالم بازگردانند. افزایش ۱۰ درصدی بودجه بخش هنر و ایجاد یک جایزه هنری سالانه با یادش ۲۵ هزار دلاری به نام خون بهای پیکاسو (The Picasso Ransom) از شروط ذکرشده سارقان این نقاشی بود. این گروه هشدار داده بود اگر تا ۷ روز خواسته های آنها برآورده نشود تابلو را نابود خواهند کرد. اما پلیس تن به مذاکره نداد و سه هفته پس از ربوده شدن نقاشی، اطلاعاتی به دست نیروهای پلیس رسید که این تابلو در کمد شماره ۲۲۷ ایستگاه قطار لیسنر استریت قرار دارد. تابلوی زن گریان بازیابی شد اما اعضای گروه تروریست های فرهنگی استرالیا هیچوقت شناسایی و پیدا نشدند.

محض اطلاع

تعداد دفعات تزریق واکسن کووید۱۹ در تقویت سیستم ایمنی مؤثر است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که تعداد دوزهای دریافتی واکسن کووید۱۹، نه ترکیب چند نوع واکسن، کلید تقویت سیستم ایمنی برای محافظت در برابر انواع مختلف ویروس کرونا از جمله اومیکرون است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، تیمی از دانشگاه هنگ کنگ، پی بردند که تزریق دوز سوم تقویت کننده برای جلوگیری از ابتلا به سویه اومیکرون لازم است. اثربخشی واکسن‌های کووید۱۹ به طور جداگانه ثابت شده است، اما ایمنی ایجاد شده از طریق ترکیب واکسن‌ها، به‌ویژه برای گروه‌های در معرض خطر، چندان واضح نیست. برای این مطالعه، محققان ۵۴ مطالعه را که بیش از ۱۰۰ میلیون نفر را شامل می‌شد، تجزیه و تحلیل کردند. در مجموع، شرکت کنندگان ۲۴ ترکیب از واکسن‌های کووید۱۹ را با استفاده از هفت واکسن مختلف mRNA و ناقل آدنوویروس دریافت کردند. این تیم دریافت که سه دوز از هر نوع واکسن mRNA مؤثرترین (۹۶٪) در برابر عفونت‌های غیر شدید کووید۱۹ و مؤثرترین (۹۵٪) در کاهش بستری در بیمارستان است. استفاده از یک تقویت کننده mRNA پس از دو دوز واکسن ناقل آدنوویروس ۸۸ درصد مؤثر بود.

پیتر پاک هانگ چونگ- سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «ما به این نتیجه رسیدیم هر شیوه سه دوزی از یک نوع واکسن یا ترکیبی از انواع مختلف واکسن منجر به ایمنی بیشتر در تمام گروه‌های سنی نسبت به دو دوز از یک واکسن می‌شود». بر اساس این مطالعه، دریافت سومین دوز تقویت کننده mRNA، محافظت بسیار بهتری را برای بیماران جوانتر نقص ایمنی نسبت به دو دوز ایجاد کرد. نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند، مشخص نیست که آیا سه دوز واکسن از مرگ ناشی از کووید۱۹ محافظت می‌کند یا خیر. به دلیل اطلاعات محدود در مطالعات، محققان قادر به ارزیابی فاصله زمانی ایده آل برای دوز تقویت کننده اولیه یا شیوه‌های تقویتی نبودند.

قابل توجه

ترفندهای ساده برای ورزش‌دادن مغز

ورزش‌دادن مغز به منظور بهبود حافظه، تمرکز یا عملکرد روزانه اولویت اصلی بسیاری از افراد است؛ به‌ویژه با بالا رفتن سن.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، آمادگی مغزی شما به میزان استفاده از آن بستگی دارد. هر بار که کار جدید یا متفاوتی انجام می‌دهید، مسیرهای عصبی جدیدی را خلق می‌کنید. از ترفندهایی که در این مطلب می‌خوانید می‌توانید برای ورزش‌دادن به مغزتان بهره ببرید.

از دست مخالف استفاده کنید

در طول روز برای انجام کارهایتان با دست غیر غالب کار کنید. اگر چپ‌دست هستید، درها را با دست راست باز کنید. اگر راست‌دست هستید، سعی کنید با دست چپ از کلیدها استفاده کنید. ساعت مچی را به دست مخالف ببندید تا یادآوری باشد برای اینکه مسیر ذهنی‌تان را عوض کنید. همین کارهای ساده سبب می‌شود مغز شما راه‌های تازه‌ای ایجاد کرده و در مورد وظایف روزانه بازاندیشی کند.

از فهرست‌ها فقط در صورت لزوم استفاده کنید

تهیه فهرست غالبا است اما احتمال وابستگی بیش از حد به آن وجود دارد. برای نمونه فهرست خرید تهیه کنید اما سعی کنید هنگام خرید کردن آن را در دست نگیرید و به آن وابسته نباشید. زمانی از آن استفاده کنید که تمام اقلامی که به ذهن‌تان رسیده در سبد خرید قرار داده‌اید. همین کار را با سایر فهرست‌ها انجام دهید.

شماره تلفن‌ها را حفظ کنید

تلفن‌های مدرن امروزی شماره تلفن و نام تماس‌گیرنده‌ها را در حافظه خود به صورت خودکار ثبت می‌کنند. به همین دلیل ما دیگر برای حفظ کردن شماره تلفن‌ها به خودمان زحمت نمی‌دهیم؛ در صورتی که حفظ این ارقام یک مهارت عالی برای حافظه است. پس سعی کنید هر روز یک شماره تلفن جدید را حفظ کنید.

هر روز داستانی برای بازگویی داشته باشید

هر روز خودتان را آماده کنید تا داستانی را برای کسانی که می‌بینید تعریف کنید. ماجرای داستان می‌تواند به روز یا قدیمی باشد. سعی کنید به سرگرم‌کننده‌ترین شکل داستان را بازگو کنید. اگر کسی با شما تماس گرفت یا به دیدن شما آمد موضوعی برای صحبت کردن با او خواهید داشت. با این کار علاوه بر اینکه از خودتان یک شخصیت سرگرم‌کننده می‌سازید، مغزتان را هم ورزش می‌دهید.

بازی‌های مشاهده‌ای را امتحان کنید

هر روز چیز خاصی را برای مشاهده کردن انتخاب کنید. برای نمونه یک روز تصمیم بگیرید به پوشش مردم توجه کنید. هر کجا که می‌روید یا حین تماشای تلویزیون به نحوه لباس پوشیدن افراد نگاه کنید و به این فکر کنید که چرا برخی افراد سبک پوشش خاصی دارند. با این کار به مغزتان موضوعی برای فکر کردن می‌دهید. روز بعد موضوع مشاهده را عوض کنید.

مسیرهای رفت‌وآمد را عوض کنید

حین پیاده‌روی یا رانندگی مسیرهای جدیدی را انتخاب کنید. یک تغییر کوچک در برنامه روزانه، مغز را وامی‌دارد حافظه فضایی و جهت‌یابی را تمرین کند. خیابان‌های فرعی مختلف را امتحان کنید و با یک تیر متفاوت از فروشگاه‌ها عبور کنید از هر طریقی که می‌توانید مسیر تکراری و همیشگی‌تان را عوض کنید.

روال روزانه را بشکنید

کاری را انتخاب کنید و آن را به روش دیگری انجام دهید. برای نمونه در وعده ناهار صبحانه بخورید. کارهای محوله را اول صبح انجام دهید به جای صبح بعد از ظهر. قهوه بنوشید. کارهای روزانه‌تان را با یک ترتیب جدید انجام دهید. دقت کنید این تغییر چه احساسی در شما به وجود می‌آورد و ویژگی‌های مثبت و منفی ترتیب جدید چیست.

مشکل یا مسئله‌ای را حل کنید

وامود کنید در حال راندازی یک کسب و کار جدید هستید. به این فکر کنید که چگونه می‌توانید مشکلات احتمالی این کار را حل کنید. چه چیزی را می‌فروشید و آن را به چه کسی می‌فروشید؟ رقبای شما چه کسانی هستند و چگونه می‌توانید آنها را شکست دهید؟ مغزتان را با فکر کردن به این موضوعات به چالش بکشید. روز بعد وانمود کنید در حال راه‌اندازی سازمانی برای مبارزه با گرسنگی هستید. چه ایده‌های جدیدی برای رسیدن به این هدف به ذهن‌تان می‌رسد؟ برای ایجاد ارتباطات جدید در مغز سعی کنید تمرین حل مشکل را با لذت انجام دهید.

فهرست تهیه کنید

فهرست‌ها فوق‌العاده‌اند. تهیه فهرست ما را ترغیب می‌کند آیتم‌ها را با هم مرتبط کنیم. مثلا فهرستی از تمام سفرهایی که رفته‌اید فهرستی از بدترین غذاهایی که تا به حال خورده‌اید فهرستی از بهترین هدایایی که گرفته‌اید. هر روز یکی از این فهرست‌ها را تهیه کنید تا هم مغزتان را تقویت کنید و هم به شکل‌گیری ارتباطات جدید در مغز کمک کنید.

کتاب بخوانید

کتابی با یک موضوع کاملاً جدید انتخاب کنید. کتابی که مثلاً داستان آن در هند اتفاق افتاده است. درباره اقتصاد بیام‌وزید. کتاب‌های غیر داستانی مشهور زیادی هستند که با خواندن آنها نه تنها سرگرم می‌شوید بلکه در باره یک موضوع جدید می‌آموزید. با این رویکرد، هر هفته می‌توانید در یک حیطه جدید اطلاعات تازه‌ای را به دست آورید.

امروز با حافظ

مطلب طاعت و پیمان و صلاح از من مست
که به پیمانه کشی شهره شدم روز الست
من همان دم که وضو ساختم از چشمه عشق
چارتکبیر زدم یکسره بر هر چه که هست

حافظ

چو گردد شوق وصل افزون
چه جای طعن اگر مجنون
به بوی هودج لیلی فتد دنبال
محملها

جامی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۴	۰۵:۴۹	۱۳:۰۵	۲۰:۲۰	۲۰:۴۱

برگه

اگر پول داشته باشی، انسان‌ها تو را خواهند شناخت؛ اما اگر پول نداشته باشی، تو انسان‌ها را خواهی شناخت.

افلاطون

رسانه چه خبر

عادی شدن شرایط کرونایی کشور ما را فریب ندهد

مهر: عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، عادی‌شدن شرایط کرونایی کشور را نتیجه زحمات کادر بهداشت و درمان دانست. سیدمرتضی خاتمی با اشاره به صفر شدن آمار فوتی‌های کرونا در کشور، گفت: اینکه امروز می‌بینیم شرایط کشور عادی شده و فعالیت در مجلس، وزرا تخانه‌ها، ادارات و فعالیت‌های اقتصادی و آموزشی و ... از سر گرفته شده نتیجه زحمات کادر درمان کشور است. وی افزود: در ابتدای شیوع کرونا در کشور، آمار فوتی‌ها بسیار بالا بود اما به واسطه تلاش شبانه‌روزی کادر درمان توانستیم این آمار را کاهش دهیم و شاهد بودیم که روز پنج‌شنبه گذشته آمار فوتی‌های مبتلایان به کرونا به صفر رسید. عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس اظهار کرد: نکته قابل توجه این است که اگرچه آمار فوتی‌های کرونا به صفر رسید اما این به معنای رفع خطر کرونا نیست، چرا که هنوز این بیماری در سطح کشورهای مختلف جهان شایع است و قربانی می‌گیرد. خاتمی با بیان اینکه ضرورت دارد تا پروتکل‌های بهداشتی را همچون گذشته رعایت کنیم به موضوع تولید واکسن در کشور اشاره و خاطرنشان کرد ما پیش از این هم در حوزه واکسن سازی فعالیت‌های قابل توجهی داشتیم و در مورد کرونا نیز توانستیم با وجود همه سختی‌ها به تولید واکسن دست پیدا کنیم. وی تاکید کرد: نباید حمایت‌ها از شرکت‌های تولید کننده واکسن کرونا برداشته شود. بنابراین ضمن خریداری واکسن آنها باید زمینه برای صادرات واکسن کرونا به کشورهای مختلف فراهم شود تا زیرساخت‌های فراهم شده برای تولید واکسن کرونا تضعیف نشود. عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس اضافه کرد در آینده می‌توانیم از زیرساخت‌های فراهم شده برای تولید واکسن استفاده کنیم.

وزارت بهداشت: هیچ موردی از آبله میمونی در کشور شناسایی نشده است

ایسنا: رئیس اداره بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان وزارت بهداشت، اعلام کرد: خوشبختانه تاکنون هیچ مورد مثبتی از این بیماری در کشور شناسایی نشده است. بهزاد امیری با تأکید بر اینکه تا ظهر دوشنبه ۱۶ خردادماه، هنوز هیچ مورد مثبتی از ابتلا به آبله میمونی در کشور شناسایی نشده است، گفت: تمام موارد محتمل مورد بررسی قرار می‌گیرند و خوشبختانه تاکنون هیچ مورد مثبتی از این بیماری در کشور شناسایی نشده است. وی افزود: موارد محتمل با مشکوک در صورت سرایی بودن به مراکز منتخب ارجاع داده می‌شوند و در صورتی که شرایط بیمار از شکل سرایی خارج شود آنها را به بیمارستان‌های منتخب ارجاع می‌دهیم. او ادامه داد: افراد توسط پزشک متخصص معاینه می‌شوند و اگر محتمل باشد که بیماری آنها آبله میمونی است برای تشخیص قطعی و آزمایشگاهی، نمونه‌گیری از فرد انجام می‌شود. امیری با اشاره به اینکه نمونه‌گیری از افراد مشکوک و محتمل بیماری در ابتدا در استیتو پاستور ایران انجام می‌شد، اظهار کرد: اکنون در دانشگاه‌های قطب هر منطقه هم این نمونه‌گیری انجام می‌شود. امیری درباره نحوه انجام نمونه‌گیری از فرد محتمل بیماری، بیان کرد: در صورتی که هنوز علائم پوستی بیماری آشکار نشده باشد، نمونه‌گیری حلقی از فرد مشکوک گرفته می‌شود ولی در صورتی که بثورات جلدی آشکار شده باشد، از زخم هم نمونه‌گیری انجام می‌شود تا بتوان با تشخیص آزمایشگاهی بیماران، راشناسایی کرد که خوشبختانه تاکنون هیچ مورد مثبتی از این بیماری در کشور شناسایی نشده است.

ارتباط برخی انواع سرطان با دیابت

هندوستان تایمز: نتایج یک مطالعه نشان می دهد سرطان خطر ابتلا به بیماری دیابت را افزایش می‌دهد. نتایج یک مطالعه جدید حاکی از آن است که بیماران مبتلا به سرطان بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند. سرطان علل اصلی مرگ و میر در دانمارک است. تنها در سال ۲۰۱۹، بیش از ۴۵ هزار مورد سرطان در این کشور تشخیص داده شده است. با وجود افزایش طول عمر مبتلایان به سرطان در دانمارک، اثرات و عوارض طولانی مدت این بیماری، کیفیت زندگی بسیاری از بیماران را کاهش می دهد. گروهی از متخصصان در دانمارک بر اساس مطالعات خود اظهار کردند: تشخیص سرطان با افزایش خطر ابتلا به دیابت مرتبط است. همچنین انواع خاصی از سرطان بیشتر با افزایش خطر ابتلا به دیابت همراه است. متخصصان دانمارکی اظهار کردند: اگر فردی به سرطان ریه، پانکراس، پستان، مغز، مجرای ادراری یا رحم مبتلا شود بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارد. آنان مجموعه ای از داده های گسترده که شامل ۱۱۲ میلیون نمونه خون از ۱.۳ میلیون دانمارکی بود را بررسی کردند که بیش از ۵۰ هزارنفر از آنان مبتلا به سرطان بودند. در حالیکه این مطالعه هیچ نظر قطعی در مورد اینکه چرا انواع خاصی از سرطان با خطر بیشتر ابتلا به دیابت مرتبط است، ارائه نمی کند، محققان به نظریه هایی دست پیدا کردند که می توان مطالعات جدیدی در رابطه با آنها انجام داد. به گفته متخصصان، روش‌های درمانی مختلف سرطان ممکن است به افزایش خطر ابتلا به دیابت کمک کند. بیماری سرطان نیز می تواند دیگر بخش‌های بدن را تحت تاثیر قرار دهد. می دانیم که سلول های سرطانی قادر به ترشح موادی هستند که می توانند بر اندام‌ها تأثیر بگذارند و احتمالا در افزایش بروز دیابت نقش دارند. این مطالعه همچنین نشان داد: افراد مبتلا به سرطان که پس از آن به دیابت دچار می شوند، معمولا به اندازه بیماران به این رویکرد در هفته می توانید در یک حیطه جدید اطلاعات تازه‌ای را به دست آورید.