info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۰۲۲

چهارشنبه / ۱۸ اسفند/ ۱۴۰۰

۶ / شعبان / ۱۴۴۲

09 / March / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هگماتان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

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

تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۳-۲۲۵۲۴۲۴۳-۰۲۶ فاکس ۲۲۵۵۳۲۸۲

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۳۹

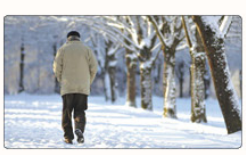
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴

چاپ: کارگر

اشاره

نژادهایی که بیشتر با خطر زوال عقل روبرو هستند

مطالعات اخیر سازمان جهانی بهداشت (WHO) نشان می دهد که جمعیت دنیا در سال های آتی با رشد سریع ابتلا به زوال عقل روبرو خواهد بود و این تحقیق نتیجه گرفته است که تعداد بیماران در گیر دمانس در سال ۲۰۳۰ میلادی دستکم ۴۰ درصد بیش تر از میزان کنونی می شود.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، مبنای این نتیجه گیری بیشتر شدن عمر چه بیشتر مردم و عدم آمادگی اکثر کشورها برای مواجهه با کهنسالی و پیامدها و عوارض این دوران عمر است.

همچنین بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا (CDC) با افزایش میانگین سنی جمعیت تعداد مورد ابتلا به زوال عقل در ایالات متحده نیز افزایش یافته است. بنابر آمارها در حال حاضر حدود ۵.۸ میلیون بزرگسال آمریکایی به بیماری آلزایمر و زوال عقل مبتلاست.

همچنین پیش بینی می شود که این رقم تا سال ۲۰۶۰ به ۱۴ میلیون نفر برسد و در این میان بزرگسالان سیاه پوست و اسپانیایی تبار بیشترین شمار مبتلایان را تشکیل دهند.

متخصصان می گویند: نرخ بالاتر ابتلا به زوال عقل در میان سیاهپوستان و اسپانیایی تبارها ممکن است به دلیل نرخ بالای ابتلا به بیماری قلبی و دیابت باشد که با خطر زوال عقل مرتبط است.

همچنین عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت مانند سطح پایین تر تحصیلات، نرخ بالاتر فقر و قرار گرفتن بیشتر در معرض تبعیض از جمله عواملی هستند که در افزایش خطر ابتلا به زوال عقل در این قشر از اجتماع آمریکا نقش دارند.

عواملی که بیشترین تاثیر را در ابتلا به زوال عقل دارند

کارشناسان سلامت در مطالعات اخیر به سه عامل خطرزا اشاره کرده اند و احتمال می دهند که بیشترین تاثیر را بر مولد ابتلا به زوال عقل داشته باشند.

بر اساس نتایج آزمایشات جدید نزدیک به نیمی از موارد ابتلا به زوال عقل در ایالات متحده ممکن است با دهها عامل خطرزای اصلاح شدنی مرتبط باشد که سه مورد از اثرگذارترین این عوامل شامل فشار خون بالا، چاقی و عدم فعالیت بدنی هستند.

این یافتها حاکی از آن است که می توان از بخش بزرگی از موارد ابتلا به زوال عقل پیشگیری کرد.

متخصصان اظهار کردند: کارهایی هستند که انجام آنها می تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش یا کاهش دهد.

در بررسی های گذشته ۱۲ عامل خطرزای اصلاح پذیر شناسایی شده است که تصور می شود عامل حدود ۴۰ درصد از موارد زوال عقل در سراسر جهان هستند.

گزارش ۲۰۲۰ کمیسیون لانست این موارد را ذکر کرده که شامل سطح پایین تحصیلات، کاهش شنوایی، آسیب مغزی، فشار خون بالا، مصرف مواد الکلی، چاقی، استعمال سیگار، افسردگی، انزوای اجتماعی، نداشتن فعالیت بدنی کافی، دیابت و آلودگی هوا می شوند.

در مطالعه جدید، متخصصان به دنبال بررسی این موضوع بودند که آیا ممکن است برخی از عوامل خطرزای فوق، تاثیر بیشتری نسبت به دیگر عوامل در بروز زوال عقل داشته باشند یا خیر و تفاوت آن در بین بزرگسالان سیاه پوست، اسپانیایی، آسیایی و سفیدپوست چگونه است؟

به طور کلی، ۴۴.۴ درصد از مواردابتلا به زوال عقل در ایالات متحده به این ۱۲ عامل نسبت داده می شود که سه عامل مرتبط با قاب به بیشترین خطر را در بین نژادهای مورد بررسی ایجاد می کند. بنابر این مطالعات، فشار خون بالا، ۶.۷ درصد از این موارد نقش داشته است و تاثیر چاقی تا ۷ درصد و عدم فعالیت بدنی ۶.۶ درصد بوده است.

بر اساس این گزارش، درصد مورد زوال عقل ناشی از این سه عامل خطرزا در میان بزرگسالان سیاه پوست بالاترین بوده است. اما درصد همه ۱۲ عامل خطرزا در مجموع در میان افراد اسپانیایی تبار بالاترین میزان بوده است.

همچنین کمترین درصد عوامل خطرزای ترکیبی در میان آسیایی ها بوده است.

گزارش روز

خانم و آقای محترم! با هم بسازید

یک رابطه را زمانی می توان سالم دانست که ارتباطی خوب در آن جریان داشته باشد. زوجین وقتی ارتباط خوب را متوقف می کنند، در نهایت ممکن است به یه قطع رابطه منجر شود. در واقع تا زمانی که ارتباط حسنه کم و بیش وجود دارد می توانید مشکلاتی را که با آن ها روبه رو هستید حل کنید.

واقعیت این است بسیاری از ما زمان کافی را صرف فکر کردن در مورد آنچه واقعاً در یک رابطه برای ما مهم است نمی کنیم پس دقایقی وقت بگذارید و این مطلب را بخوانید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، روابط سالم بر اساس سازش شکل گرفته و ساخته می شود. با این حال برای اطمینان، آنچه برای شریک زندگی شما مهم است را تشخیص دهید. دانستن اینکه چه چیزی واقعاً برای شریک زندگی شما مهم است می تواند به فراری را به سمت ایجاد حسن نیت و جو سازش پیش ببرد. از طرف دیگر، برای شریک زندگی شما نیز مهم است که خواسته های شما را تشخیص دهد و شما آن ها را به وضوح بیان کنید. در زندگی مشترک برنده شدن به نفع خودتان را هدف قرار ندهید. اگر با این نگرش به طرف مقابل خود نزدیک شوید که همه چیز باید مطابق با میل شما باشد، در این صورت رسیدن به سازش دشوار خواهد بود.

احترام به دیدگاه طرف مقابل

گاهی اوقات این نگرش ناشی از برآورده نشدن نیازهای شما در دوران جوانی است. یا ممکن است سال ها رنجش انباشته شده در رابطه به نقطه جوش رسیده باشد. خوب است در مورد چیزی اعتقاد قوی داشته باشید اما شریک زندگی شما نیز سزاوار شنیده شدن است. پس به طرف مقابل و دیدگاه او احترام بگذارید و یاد بگیرید چگونه تعارض را با احترام حل کنید. چراکه تعارض در هر رابطه ای اجتناب ناپذیر است. اما برای قوی نگه داشتن یک رابطه، هر دو نفر باید احساس کنند که شنیده شده اند. هدف برنده شدن نیست بلکه حفظ و تقویت رابطه است. مطمئن شوید که منصفانه میازمه می کنید. تمرکز خود را روی موضوع مورد نظر نگه دارید و به طرف مقابل احترام بگذارید. بحث را بر سر چیزهایی که قابل تغییر نیستند شروع نکنید.

استفاده از جملات مؤدبانه

همیشه و در همه حال به یاد داشته باشید که به شریک زندگی خود حمله کلامی نکنید، بلکه از جملات مؤدبانه برای بیان احساسات خود استفاده کنید به عنوان مثال به جای گفتن جمله «عزیزم! تو باعث می شوی احساس بدی به من دست دهد»، بهتر است بگویید: «همسرم! وقتی این کار را می کنی احساس خوبی ندارم.» به جای نگاه کردن به درگیری ها یا کینه های گذشته و سرزنش کردن، روی کارهایی تمرکز کنید که اکنون می توانید برای حل مشکل انجام دهید. تمایل به بخشش داشته باشید. اگر مایل نباشید یا نتوانید دیگران را ببخشید حل تعارض غیر ممکن است. اگر مزاحتان شما هم شد، استراحت کنید. قبل از گفتن یا انجام کاری که پشیمان تان می کند، بهتر است چند دقیقه ای را به کاهش استرس اختصاص دهید تا آرام شوید.

آمادگی برای فراز و نشیب های زندگی

همیشه به یاد داشته باشید که دارید با کسی که دوستش دارید بحث می کنید. بدانید چه زمانی باید چیزی را رها کنید. اگر نمی توانید به توافق برسید مخالفت کنید. اگر تعارض به جایی نمی رسد می توانید انتخاب کنید که در گیر شوید و ادامه دهید. برای فراز و نشیب های زندگی آماده باشید. مهم است که بدانیم در هر رابطه ای فراز و نشیب هایی وجود دارد. شما همیشه در یک صفحه مسطح و صاف نخواهید بود. گاهی اوقات ممکن است یکی از شرکای زندگی مشترک یا مشکلی دست و پنجه نرم کند که او را تحت فشار قرار می دهد. مانند مرگ یکی از اعضای نزدیک خانواده یا رویدادهای دیگری مانند از دست دادن شغل یا مشکلات شدید سلامتی و... این قطعاً می تواند بر هر دو نفر رابطه به عنوان دو شریک زندگی تأثیر بگذارد و ارتباط با یکدیگر را دشوار کند.

مشکلات را سر شریک زندگی تان آوار نکنید

ممکن است ایده های متفاوتی در مورد مدیریت امور مالی یا تربیت فرزندان داشته باشید. افراد مختلف به طور متفاوتی با استرس کنار می آیند و سوء تفاهم ها می تواند به سرعت به ناامیدی و عصبیت تبدیل شود. بخواهید زنده ماندن در دوران سخت یا ایجاد انعطاف پذیری مشکلات خود را سر شریک زندگی تان آوار نکنید. استرس های زندگی می تواند ما را زود رنج کند. دعوای اینچنینی ممکن است ایدتا احساس رهایی داشته باشد اما به آرامی رابطه شما را مسموم می کند. راههای سالمتری برای مدیریت استرس، عصبانیت و ناامیدی خود بیابید.

برای تغییر آماده گی داشته باشید

گاهی شرایط برعکس می شود و تلاش برای یافتن راه حل می تواند مشکلات بیشتری را ایجاد کند. هر فردی با مشکلات و مسائل به روش خود کنار می آید. به یاد داشته باشید که شما یک تیم هستید. ادامه حرکت رو به جلو با هم می تواند شما را از نقاط سخت عبور دهد. هر از چند گاهی به مراحل اولیه رابطه خود نگاه کنید. لحظاتی که شما دو نفر را به هم نزدیک کرد به اشتراک بگذارید. نقطه ای را بررسی کنید که در آن شروع به دور شدن کردید و سپس تصمیم بگیرید که چگونه می توانید با هم کار کنید تا آن تجربه عاشق شدن را دوباره زنده کنید. برای تغییر آماده باشید. تغییر در زندگی اجتناب ناپذیر است و چه با آن همراه شوید و چه با آن بجنگید، اتفاق خواهد افتاد. انعطاف پذیری برای انطباق با تغییراتی که همیشه در هر رابطه ای رخ می دهد ضروری است و به شما امکان می دهد در زمان های خوب و بد با هم باشید و رشد کنید. اگر برای رابطه خود به کمک دیگری نیاز دارید سعی کنید هر از چند گاهی با فرد معتمد و مطمئن تماس بگیرید و گفتگو کنید. گاهی اوقات مشکلات در یک رابطه برای شما به عنوان یک زوج بسیار پیچیده یا طاقت فرسا به نظر می رسد. زوج درمانی یا صحبت با یک دوست قابل اعتماد یا یک شخص صمیمی یا حتی با یک مشاور خوب قطعاً می تواند کمک کننده باشد.

ترجمه و تنظیم از:
www. helpguide. Org

مکث

داریوش مهرجویی؛ آدم یا آجر؟

«من معترضم این پروانه نمایش فیلم "لامینور" من است. این شیر نیست. گوشت نیست. که بگویید تاریخش گذشته است... شما به من پروانه نمایش دادید چرا زیر قول خودتان می زنید؟ ... مرحله رفتار کنید ... فیلم هایم را توقیف کردید. یکی را اصلا مفقود کردید ... دو سال ... سه سال روی یک فیلم کار کنیم و بعد بیرون بیندازیم؟ کی هستید شما؟! پشت پرده مثل اشباح حکم صادر می کنید... دیگر نمی توانم تحمل کنم. من می آیم و به همراه دستیارانم در وزارت ارشاد تحصن می کنم... تا حقم را نگیرم ول نمی کنم.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصرایران، مهرداد خدیر در ادامه یادداشت خود نوشت: اینها را داریوش مهرجویی کارگردان پرآوازهٔ سینمای ایران با درد و رنج فراوان بر زبان آورده و بعد است باور باشد. البته گفته اند فیلم توقیف نشده بلکه تنها نوبت اکران آن عقب افتاده و از نوروز کنار رفته آخر چرا؟ کی به یک عده اجازه داده دربارهٔ محصول فرهنگی اینگونه تصمیم بگیرند؟ برهنگی را تبلیغ می کند یا بی خدایی را یا ترویج یا خشونت عریان را؟ کلا یک قصه است دیگر. این همه مته به خشخاش گذاشتن ندارد همین کارگردان اگر دو سال پیش در ۸۰ سالگی درگذشته بود مجسمهٔ او در این شهر نصب می شد و حالا باید به خاطر مخالفت با نمایش فیلم پروانه‌دار خود - دست کم در ایام نوروز - اینگونه برآشوبد.

خواست غیرقانونی ندارد. می خواهد فیلمی را که مطابق قانون ساخته و آمادهٔ نمایش است، در موعد مقرر نمایش بدهید. همین! آدمی که کاری را تولید می کند دوست دارد بازخورد مخاطب را ببیند. جالب اینکه پروانهٔ صادره برای یک فیلم در دولت قبل خودمان را قبول ندارند بعد به آمریکایی ها گویند تضمین بدهید که دولت بعدی شما از برجام خارج نمی شود.

اگر تغییر دولت ها نباید در تصمیمات و توافقات سیاسی بین کشورها اثر بگذارد - که البته حرف درستی هم هست - چرا این قاعده را دربارهٔ پروانهٔ نمایش فیلم در داخل رعایت نمی کنید؟

حسن عباسی تقریبا همین اصول گرا را قبول ندارم اما یک شب چند سال پیش حرف خیلی درستی در تلویزیون بر زبان آورد او گفت: «کل خانوادهٔ سینما ۶۰۰۰ نفر است و اگر برای هر فیلم ۱۰۰ نفر لازم باشد و می شود ۶۰ خانواده عین ۶۰ تا که نمی توانند فیلم ارزشی بسازند. یکی اجتماعی می سازد، دیگری جنایی. سومی اکشن. چهارمی تاریخ شما هم ارزشی و انقلابی خودتان را بسازید».

منظور آقای عباسی این بود که جای شما را که تنگ نکرده اند! بودجه بگیرید و بسازید. هزارتا بسازید.

داریوش مهرجویی فیلم خودش را ساخته قوانین را هم که نقض نکرده. پروانه نمایش هم دارد. چرا اذیت می کنید دیگر؟!

اتفاقا اگر ملت فیلم مهرجویی را ببینند سؤال کمتری ایجاد می شود تا فیلم «موقعیت مهدی» چون مدام از خود می پرسد چرا باید جنگ اینقدر ادامه می یافت؟ چرا از آسیه باکری اسمی نشنید؟ چون سال ۸۸ موضع انتقادی داشت؟ فیلم مهرجویی اقلا از این سؤالات ایجاد نمی کند! هر بار که می بینم دخترم پای نماوا و فیلیمو نشسته تصمیم می گیرم در سناریو این دو پلتفرم بنویسم ولی بعد نگران می شوم بگویند نکند منفعتی هست. نه! نسل امروز پای سریال های تصنعی صدا و سیما که نمی توانند بنشینند. سینما هم که محدود است. چه کار کنیم؟ راهشان کنیم در دنیای اینترنت؟! به خاطر بستن تلگرام قیح استفاده از فیلترشکن را که ریختید.

هر چند حالا هم البته معلوم نیست ساتر ابگذارد اینها یا بگیرند ولی چرا به سینماگر ایرانی اعتماد ندارید؟ در دوران ریاست علی لاریجانی بر صدا و سیما یک برنامهٔ زنده به دیدار او با برنامه‌سازان اختصاص داشت و خانم مرضیه برومند هم بود و پرسید چرا هر بار باید از نو دنبال مجوز بدوم؟ چه کار کنم کارمندان شما قبول کنند من صلاحیت دارم؟ آخر مرضیه برومند و ایرج طهماسب و داریوش مهرجویی که نباید مدام خود را به کار بدستانی که گاه همین فرزندان آنان هستند ثابت کنند.

وقتی تنها جای مطمئن برای استمرار پیوند نسل جدید با هویت فرهنگی همین فیلم های سینمایی یا مجوز داخلی است که در سینما یا شبکهٔ نمایش خانگی عرضه می شود چرا اذیت می کنند؟

اصلا چرا باید داریوش مهرجویی التماس با پرخاش یا تهدیدی به تحصن کند فیلم مرا نمایش دهید؟ قدرت را که در اختیار دارید با احساسات و علایق و ذوقیات خلایق چه کار دارید؟

البته تا حرف می زنی مثال نظارت بر مواد غذایی را مطرح می کنند و می گویند شما حاضری غذای مسموم به فرزندت برسد؟ مثالی بی ربط. چون مرجع اعلام آلودگی و مسمومیت - دانشگاه های علوم پزشکی - مورد قبول همه است. تازه با آزمایش هم قابل اثبات است و متخصص مربوطه مدارک لازم را ارائه می کند و حق شکایت و پیگیری هم برای فرد متهم محفوظ است. ربطی به گرایش سیاسی این مدیر و آن دیگری ندارد.

در این فقره اما ادعای آلودگی و مسمومیت هم نیست و پروانه دارد و به قول داریوش خان، شیر هم نیست که بگویید تاریخ مصرف آن منقضی شده است.

تکرار این نکته چه دارد: می گویند آمریکا بابت برجام تضمین بدهد اما خودشان پروانه صادرهٔ قبلی برای یک فیلم را قبول ندارند!

مگر چندتا مهرجویی داریم اصلا؟ فیلم او را و خود او را دوست ندارید. خوب. نداشته باشید. مهم نیست. در مجلهها و رسانه‌هاتان نقد کنید اصلا یک برنامهٔ هفت را اختصاص بدهید به کوبیدن آن و آقای فراستی هم که حی و حاضر است. اما فیلم، یک کالاست. وقتی با رعایت ضوابط و مقررات تولید شده، چرا نباید در جای خوب و وقت خوب، عرضه شود؟ جز این است که خیال می کنید همه باید در یک قالب مشخص باشند؟

آقای احمد توکلی بارها از شهید بهشتی نقل کرده «ما انقلاب کردیم تا آدم تربیت کنیم نه مثل آجر، قالب بزنیم چون آسان به انتخاب آدم می شود» پس چرا حق انتخاب آدمها را سلب می کنید و برخی هم خیال کرده‌اند کار آنها این است که همه را به یک قالب دربیاورند؟

داریوش مهرجویی حق دارد از آدم‌بودن خودش و از آرزشدن آدم‌ها دفاع کند. هر چند حتی اگر در اعتراض به آجرشدن نقش از حیث توجه به منافع اقتصادی و معنوی هم بود! باز نداشت.

قابل توجه

یک اختلال روانی عجیب با چاشنی فیلم!

آیا تا به حال شده در حالی که موسیقی ملایمی در پس‌زمینه پخش می‌شود از پنجره خودرو، اتوبوس یا قطار به بیرون خیره شوید و خودتان را قهرمان یک فیلم تصور کنید؟ تقریباً همه ما در یک مقطع این کار را انجام داده‌ایم و این بدان معناست که همه ما تا حدودی به سندروم شخصیت اصلی مبتلا هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، اگر با این اصطلاح آشنا نیستید این مطلب به تعریف سندروم شخصیت اصلی، نحوه تشخیص ابتلا به آن، آثار سندروم شخصیت اصلی و نحوه خلاص شدن از آسیب‌های آن می‌پردازد.

تعریف روان‌شناسانه این سندروم به‌زبان ساده

در روان شناسی، ابتلا به سندروم شخصیت اصلی زمانی مطرح می‌شود که فرد طوری رفتار می‌کند که انگار نقش اصلی یک نسخه داستانی از زندگی خود را بازی می‌کند. اصطلاح سندروم شخصیت اصلی که گاهی «سندروم قهرمان داستان» هم نامیده می‌شود، از کتاب‌ها، برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌ها گرفته شده است که معمولاً یک شخصیت به عنوان نقش اصلی وجود دارد که داستان حول محور او می‌چرخد و تمام اعمال شخصیت‌های فرعی دیگر یا روی آن‌ها تأثیر می‌گذارد یا خط داستانی آن‌ها را پیش می‌برد.

به‌زبان ساده، سندروم شخصیت اصلی به این معناست که طوری فکر و رفتار کنید که انگار زندگی شما فیلمی است که در آن شما ستاره هستید و دیگران برای حمایت از شما در آن حضور دارند. این سندروم ارتباط نزدیکی با اختلال شخصیت خودشیفته (NPD) دارد. زیرا افرادی که دارای سندروم شخصیت اصلی هستند اغلب علایمی مشابه افراد خودشیفته نشان می‌دهند.

۸ نشانه مبتلایان به سندروم «شخصیت اصلی»

بیشتر مردم دوست دارند فکر کنند شخصیت اصلی داستان‌هایشان هستند و این همیشه چیز بدی نیست. با این تفاوت که گاهی تصور این که ما شخصیت اصلی زندگی خود هستیم، اگر به خودبینی و خودفریبی تبدیل یا به احساس برتری از خود منجر شود، ممکن است مشکل‌ساز شود. وقتی به سندروم شخصیت اصلی مبتلا هستید، ارزشی برای افراد اطرافتان قائل نیستید و در عوض آن‌ها را به‌عنوان شخصیت‌های پشتیبان و شخصیت‌هایی در نظر می‌گیرید که فقط برای پیشبرد داستان شما و حمایت از شما وجود دارند. از آن جایی که این رفتار می‌تواند بر زندگی شما تأثیر منفی بگذارد، داشتن نشانه‌های سندروم شخصیت اصلی حیاتی است:

۱- خودمحور و خودشیفته هستید

۲- به‌دنبال جلب‌توجه هستید. بنابراین اغلب بیش از حد نمایشی یا به‌دنبال تعریف و تمجید هستید

۳- طوری لباس می‌پوشید و رفتار می‌کنید که انگار مردم همیشه شما را تماشا می‌کنند.

۴- خودتان را به‌عنوان کسی که نیستید معرفی می‌کنید

۵- تصور می‌کنید دنیا حول شما می‌چرخد.

۶- مشکلات خودتان را مشکلات کل جهان می‌دانید

۷- انتظار دارید همه دوستان، آشنایان و... در خدمت شما باشند.

۸- تصور می‌کنید زندگی‌تان فیلم است و شما ستاره درجه اول آن هستید.

آسیب‌های ابتلا به این سندروم

هنگامی که وانمود می‌کنید شخصیت اصلی زندگی خود هستید، ممکن است مجبور شوید برخی از جنبه‌ها و سبک زندگی خود را جعل کنید تا در روایتی که ایجاد می‌کنید قرار بگیرید. جنبه های منفی سندروم شخصیت اصلی بر کل زندگی شما تاثیر می‌گذارد چراکه ممکن است مجبور شوید تصویر خود را تغییر دهید یا حقیقت را دستکاری کنید تا آن چه را که فکر می‌کنید می‌خواهند ببینند به دنیا ارائه دهید اما چه‌مدت می‌توانید زندگی ساختگی را قبل از این که همه چیز از هم بپاشد داشته باشید؟ همچنین از دست دادن دوستان یکی دیگر از آثار منفی سندروم شخصیت اصلی است. مردم دوست دارند احساس بارزش بودن کنند و هیچ‌فردی نمی‌خواهد یک شخصیت کوچک یا اضافه در زندگی شخص دیگری باشد زیرا ممکن است خسته کننده به نظر برسد. بنابراین، اگر به رفتار خود ماندن شخصیت اصلی ادامه دهید و به دوستان خود بی‌اعتنایی کنید، آن‌ها را از خود دور خواهید کرد.

درمان این اختلال

برای درمان این اختلال، باید در قدم اول توسط یک روان‌شناس، ریشه‌های ابتلا به آن در شخصیت شما و حتی وضعیت خانوادگی‌تان بررسی شود. سپس با استفاده از روان‌درمانی یا دارودرمانی که طبق شواهد هر دو موثر است، برای رهایی از این سندروم تلاش کنید

برگ

به سه چیز تکیه نکن: غرور، دروغ و عشق. آدم با غرور می‌تازد، با دروغ می‌بازد و با عشق می‌میرد.

دکتر شریعتی

فال کرم

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۱	۰۶:۲۴	۱۲:۱۶	۱۸:۰۹	۱۸:۲۷

خوانده

امروز با حافظ

می‌وزد از چمن نسیم بهشت
هان، بنوشید دم به دم می ناب
تخت زمُرّد زده است گل به چمن
راحِ چون لعل آتشین دریاب

به چه ماند جهان مگر به سراب
سپس او تو چون دوی به شتاب؟

ناصرخسرو

رسانه چه خبر

رسانه چه خبر

شماره گذاری خودرو اینترنتی می‌شود

ایرنا: رئیس پلیس راهور تاجا با بیان اینکه شماره گذاری اینترنتی خودرو در سال آینده در سراسر کشور راه‌اندازی خواهد شد، گفت: زیرساخت‌ها برای شماره‌گذاری در منزل نیز در حال آماده‌سازی است و سال آینده اجرا خواهد شد.

سردار سید کمال هادیفر تاجا صبح سه شنبه در همایش سراسری و نشست تخصصی روسای پلیس راهور و معاونان و روسای مراکز تخصصی ستاد پلیس راهور با بیان اینکه شماره گذاری اینترنتی خودرو در سال آینده در سراسر کشور راه‌اندازی خواهد شد، گفت: زیرساخت‌ها برای شماره‌گذاری درب منزل در حال آماده‌سازی است و سال آینده اجرا خواهد شد. وی درباره پلاک سوم وسیله که مصوب قانون است و در سال ۱۴۰۰ به تصویب فرماندهی ناجا در آمده است، گفت: قانون پلاک سوم در سال آینده به اجرا در خواهد آمد. هادیفر با بیان اینکه سامانه مدیریت یکپارچه ترافیک در سال آینده اجرا می‌شود، افزود: ۳۰ دستگاه در این سامانه حضور دارند و با راه‌اندازی آن در طول پنج دقیقه به تصادفات رسیدگی خواهد شد. رئیس پلیس راهور تاجا تاکید کرد: در سال آینده رسیدگی به اعتراضات به صورت سیستمی انجام خواهد شد و دیگر نیاز به حضور نیست. وی توسعه پهپادها را یکی دیگر از برنامه ها عنوان کرد و گفت: این کار در دستور کار پلیس قرار دارد و امیدواریم با توسعه پهپادها بتوانیم از آن ها برای اعمال جریمه و همچنین کنترل راههای فرعی استفاده کنیم. هادیفر قانون مداری، پرهیز از خطر آرامش در سفر را شعار پلیس راهور برای سفرهای نوروزی ۱۴۰۱ عنوان کرد و افزود: زمایش ترافیکی نوروز ۱۴۰۱ در تاریخ ۲۴ اسفند ماه برگزار خواهد شد و همچنین برابر پیش‌بینی‌ها افزایش ۱۵ تا ۲۰ درصدی در سفرهای نوروزی را خواهیم داشت.

رسانه چه خبر

کاهش موارد ابتلا به کرونا موجب ساده‌انگاری شیوه‌نامه‌های بهداشتی نشود

ویدا: معاون درمان وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی با اشاره به کاهش موارد سرپایی، بستری و فوتی‌های ناشی از کرونا گفت: کاهش موارد ابتلا نباید موجب نادیده گرفتن پروتکل‌ها و ساده‌انگاری شود. سعید کریمی افزود: دستورالعمل‌های مراقبت‌های بهداشتی در تعطیلات نوروز ۱۴۰۱ به دانشگاه‌های علوم پزشکی ابلاغ شده و باید با مدیریت و نظارت کافی خدمات درمانی و بهداشتی در این ایام تعطیل نشود. وی اظهار کرد: باید تلاش کنیم در حوزه‌های مختلف سلامت، خدمت بهینه با هدف ارتقای سلامت عمومی ارائه دهیم. کریمی با بیان اینکه اداره بیمارستان‌ها یکی از سخت‌ترین، مسئولیت‌های مدیریتی است افزود: باید در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی بهترین و باکیفیت‌ترین خدمات به بیماران داده شود؛ خدمتی که حق مسلم بیمار است.

مصرف خون با گسترش مراکز درمانی افزایش یافته است

سازمان انتقال خون ایران: سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع سازمان انتقال خون با بیان اینکه با گسترش مراکز درمانی و افزایش تخت‌های بیمارستانی مصرف خون و فرآورده های آن نیز افزایش یافته است، گفت: توسعه خدمات این سازمان نیازمند توجه ویژه مسئولان است. بشیر حاجی بیگی افزود: برای تأمین روز افزون فرآورده های چون گلبول قرمز فشرده شده، پلاکت، کریو و پلاسما باید افزایش مراکز سیرو و ثابت اهدای خون، تهیه تجهیزات و ملزومات استراتژیک، ساخت سردخانه های مجهز همچنین تأمین نیروی انسانی مورد نیاز مد نظر مسوولان عرضه سلامت کشور قرار گیرد و نگاه ویژه ای به انتقال خون داشته باشند تا در تأمین اقلام استراتژیک و سایر ملزومات مصرفی دچار مشکلات اساسی نشویم.

چند گام پیاده‌روی روزانه برای افزایش طول عمر نیاز است

ساینس دیلی: بررسی ۱۵ مطالعه شامل حدود ۵۰.۰۰۰ نفر از چهار قاره، بیش‌های جدیدی را در مورد تعیین میزان گام‌های پیاده‌روی روزانه که موجب بهبود سلامت و طول عمر بزرگسالان می‌شود، ارائه می‌دهد. گروهی بین‌المللی از دانشمندان دریافتند که برداشتن گام‌های بیشتر در روز به کاهش خطر مرگ زودرس کمک می‌کند به گفته محققان، برای بزرگسالان ۶۰ سال و بالاتر، خطر مرگ زودرس با حدود ۶۰۰۰ تا ۸۰۰۰ قدم در روز کاهش می‌یابد به این معنی که قدم‌های بیشتر از این مقدار، هیچ مزیت اضافی برای طول عمر ایجاد نمی‌کند. آمندا پالوچ-سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ماساچوست می‌گوید: «ما دریافتیم با افزایش تعداد قدم‌ها، کاهش تدریجی ریسک مرگ اتفاق می‌افتد.» جالب است که این تحقیق هیچ ارتباط قطعی با سرعت راه رفتن، نیافت.

این تحقیق جدید یافته‌های مطالعه دیگری را پشتیبانی می‌کند که نشان می‌دهد پیاده‌روی حداقل ۷۰۰۰ قدم در روز خطر مرگ زودرس در افراد میانسال را کاهش می‌دهد. دستورالعمل‌های فعالیت بدنی که در سال ۲۰۱۸ به‌روزرسانی شده به بزرگسالان توصیه می‌کند حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط در هفته داشته باشند. گروه تحقیقاتی شواهد حاصل از ۱۵ مطالعه را بررسی کرد که تأثیر گام‌های روزانه را بر مرگ و میر ناشی از همه علل در میان بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتر بررسی کردند. آنها نزدیک به ۵۰.۰۰۰ شرکت کننده را به چهار گروه متقابله‌ای بر اساس میانگین گام‌های روزانه گروه بندی کردند: پایین‌ترین گروه به طور متوسط ۳۵۰۰ قدم در روز طی می‌کرد، گروه دوم ۵۸۰۰، سوم، ۷۸۰۰؛ و چهارم، ۱۰۹۰۰ قدم در روز طی می‌کردند. بر اساس متآنالیز، در میان سه گروه فعال بالاتر که قدم‌های بیشتری در روز برمی‌داشتند، خطر مرگ در مقایسه با گروهی که کمترین تعداد گام در روز را داشتند، ۴۰ تا ۵۳ درصد کمتر بود.