info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۵۰۱
شنبه / ۱۸ فروردین / ۱۴۰۳
۲۶ رمضان / ۱۴۴۵
06 / April / 2024

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نعمتی، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح کیفی، کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

چو عاشق می‌شدم گفتم که بُردم گوهر مقصود
ندانستم که این دریا چه موج خون‌فشان دارد
ز چشمت جان نشاید بُرد کز هر سو که می‌بینم
کمین از گوشه‌ای کرده‌ست و تیر اندر کمان دارد

حافظ

به ترک عشرت امروز چون کنم که کسی
ضمان نمی‌شود از من حیات فردا را

جلی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۶	۰۵:۴۳	۱۲:۰۹	۱۸:۳۳	۱۸:۵۱

برگ

خداوند همه‌چیز را در یک روز نیافرید. پس چه چیز باعث شد که من بیندیشم می‌توانم همه‌چیز را در یک روز به دست بیاورم؟

چارلی چاپلین

اشاره

امسال حتماً انجامش می‌دهم!

شروع سال جدید بهترین زمان برای ورق زدن صفحه جدیدی در زندگی است به همین دلیل است که افراد بسیاری تصمیمات جدیدی در سال نو می‌گیرند سال جدید در واقع می‌تواند شروعی تازه و فرصتی عالی برای تغییر عادات بد و ایجاد روندهای جدیدی باشد که به رشد روانی، عاطفی، اجتماعی، فیزیکی یا فکری کمک می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، معمولاً تصمیم‌گیری بسیار آسان‌تر از حفظ آن هاست؛ بنابراین بسیاری از مردم عزم خود را برای ایجاد تغییر رها کرده و به عادت‌های قدیمی باز می‌گردند. بخشی از مشکل ممکن است این باشد که نمی‌دانیم چگونه باید تصمیماتی را که گرفته‌ایم حفظ کنیم؛ بنابراین سوال این است که چه کاری می‌توان انجام داد تا احتمال اینکه تصمیمات خود را حفظ کنیم، افزایش یابد.

۱) یک هدف خاص انتخاب کنید

ممکن است شما تصمیم می‌گیرید در سال جدید کاهش وزن داشته باشید، اما تکیه این است که باید هدفی خاص و قابل دستیابی انتخاب کنید. مثلاً اگر تصمیم می‌گیرید ۱۰ کیلوگرم از وزن خود را کم کنید باید فهرستی از کارهایی که شما را به این هدف نزدیک خواهند کرد تهیه کنید. مثلاً این که چه میزان از کالری دریافتی خود را کاهش دهید یا این که تا چه اندازه ورزش کنید، در واقع فعالیت‌هایی که منجر به دستیابی به هدف کاهش وزن می‌شوند به جای جدی بودن، باید واقع‌بینانه باشند. انتخاب یک هدف ملموس و قابل دستیابی همچنین به شما این فرصت را می‌دهد که بفهمید آیا برنامه ریزی کنید چگونه و در چه فرآیندی در طول سال می‌خواهید به هدف خود برسید و امکان دستیابی به آن با برنامه‌هایی که فاخر به انجام آن‌ها هستید، چقدر است.

۲) روی اهداف کوچک‌تر تمرکز کنید

ممکن است شما فهرست بلندبالایی از تصمیم‌های جدید در سال نو تهیه کنید، اما کارشناسان پیشنهاد می‌دهند به جای اینکه انرژی خودتان را بین تعدادی از اهداف مختلف صرف کنید، فقط یکی را انتخاب و انرژی‌تان را روی آن متمرکز کنید. ببینید به یک هدف کوچک می‌تواند باور شما را نسبت به خودتان تقویت کند. برای دستیابی به اهداف بزرگ، آن‌ها را به بخش‌های قابل مدیریت تقسیم کنید تا هر بار روی یکی از آن‌ها متمرکز شوید. تمرکز بر یک هدف خاص باعث می‌شود دست‌یافتنی‌تر باشد.

۳) برنامه‌ریزی دقیق داشته باشید

تهیه یک برنامه مکتوب و دقیق می‌تواند به شما کمک کند تا راحت‌تر به هدف خود برسید. چرا این مرحله برای موفقیت بسیار مهم است؟ برای این که به شما امکان می‌دهد در هنگام مواجهه با چالش‌ها از چه تاکتیک‌هایی استفاده کنید، هنگامی که همه چیز دشوار می‌شود؛ از چه انرژی‌هایی بهره‌برده‌اید و چگونه در مسیر تحقق تصمیم خود باقی بمانید؟ اگر بدون هیچ گونه برنامه ریزی برای رسیدن به هدفی شروع به کار کنید، ممکن است در مواجهه با هر نوع مانع، عقب‌نشینی کرده یا بدون مقاومت تسلیم شوید. به عنوان مثال، اگر هدف شما این است که سه بار در هفته بدوید، اگر چهار روز متوالی را از دست بدهید، چه کار خواهید کرد؟ با داشتن دقیق آنچه می‌خواهید انجام دهید و مشکلاتی که ممکن است با آن روبرو شوید، آماده خواهید شد تا به تصمیم خود پایبند باشید و بر هر چیزی که ممکن است شما را منحرف کند، غلبه کنید.

۴) از شکست‌ها درس بگیرید

راهبرد دیگر برای حفظ تصمیم‌های سال نو این است که سال به سال همان تصمیم‌های قبلی را نگیرید. اگر فردی فکر کند می‌تواند گاری را انجام دهد، احتمالاً می‌تواند اما اگر قبلاً در مورد انجام آن کار تلاش کرده و شکست خورده باشد، اعتماد به نفسش برای انجام آن بسیار پایین خواهد بود. اگر تصمیم گرفتید به همان اهدافی برسید که در گذشته برای آن‌ها تلاش کرده‌اید، مدتی را صرف ارزیابی نتایج قبلی خود کنید. کدام استراتژی، مؤثرتر بود؟ کدام یک کمترین تأثیر را داشت؟ چه چیزی باعث شد نتوانید تصمیم خود را در سال‌های گذشته حفظ کنید؟ تغییر جزئی تصمیم خود را مدنظر داشته باشید تا احتمال آن اندکی بیشتر شود تا تغییر رویکرد خود، احتمال بیشتری برای مشاهده نتایج واقعی در سال جدید خواهید داشت.

۵) با دقت‌تر رود که تغییر یک فرآیند است

تغییر عادات نامناسب یا نقطه‌لوب که تصمیم به تغییر آن‌ها دارید، معمولاً مدتی طول می‌کشد؛ بنابراین چگونه می‌توانید انتظار داشته باشید که آن‌ها را در عرض چند روز، تغییر دهید؟ صبور باشید و بدانید که تغییر یک عادت و اجرای یک تصمیم سخت در واقع یک فرآیند است. حتی اگر یک یا دو اشتباه مرتکب شوید، می‌توانید دوباره شروع کنید و به سرخود به سمت هدف مورد نظرتان ادامه دهید. ممکن است صبر داشته باشید که این یک مسابقه نیست، زمانی که به تغییر یک رفتار متعهد شدید، ممکن است رسیدن به یک وضعیت جدید مدت‌ها طول بکشد، حتی تا آخر عمر.

۶) انگیزه خود را احیا کنید

در اولین روزهای تصمیم‌گیری در سال نو، احتمالاً برای رسیدن به هدف خود اعتماد به نفس و انگیزه بالایی خواهید داشت. با توجه به این که تا آن موقع واقعاً با هیچ نارحتی یا مشکلی مواجه نشده اید، ممکن است ایجاد این تغییر بسیار آسان به نظر برسد. پس از مواجهه با واقعیت رفتن به باشگاه در ساعت شش صبح یا سرد رهای نشی از ترک نیکوتین، ممکن است انگیزه شما برای حفظ تصمیم‌تان در سال نو افول کند. وقتی با چنین لحظاتی روبرو می‌شوید، به خود یادآوری کنید که چرا این کار را می‌کنید. به این فکر کنید که با رسیدن به هدفتان چه چیزی عایدتان می‌شود. یافتن منابع الهام می‌تواند شما را مصمم‌تر نگه دارد.

۷) با دیگر بود و سازگار شوید

مواجه شدن با شکست یکی از رایج‌ترین دلایلی است که باعث می‌شود افراد از تصمیم‌های جدید خود در سال نو دست بکشند. اگر ناگهان به یک عادت بد بازگشتید، آن را به عنوان یک شکست تلقی نکنید. مسیر رسیدن به هدف شما همیشه مستقیم نیست و اغلب چالش‌هایی در این مسیر وجود دارد. با درک چالش‌هایی که با آن روبرو هستید، آمادگی بیشتری برای مقابله با آن‌ها خواهید داشت.

گزارش روز

۵ عامل پیدایش سلبریتی‌ها در جهان

سلبریتی‌ها چگونه جهان را تسخیر کردند؟

در تعریف ساده سلبریتی آورده‌اند که وقتی شما توسط تعداد افراد بسیاری شناخته می‌شوید، دیگر یک چهره شناخته شده هستید اما فراتر از این تعریف، امروزه یک سلبریتی بنابر فرهنگ عمومی دنیای جدید با برانگیختن احساسات و عواطف جمعیت کثیری تشریح می‌شود که تحت سلطه صنایع سرگرم‌کننده قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم، در تعریف ساده سلبریتی آورده‌اند که وقتی شما توسط تعداد افراد بسیاری شناخته می‌شوید، دیگر یک چهره شناخته شده هستید اما فراتر از این تعریف، امروزه یک سلبریتی بنابر فرهنگ عمومی دنیای جدید با برانگیختن احساسات و عواطف جمعیت کثیری تشریح می‌شود که تحت سلطه صنایع سرگرم‌کننده قرار دارد.

تفرجی که با واکنش‌های لذت، شادی، درد، رنج، ستایش یا رسوایی طرفداران به چهره‌های مشهور ارتباط دارد در این ارتباط دوسویه، قبلاً با شاهد نقش رسانه‌های رسمی مثل تلویزیون و مطبوعات در برنگ‌کردن سلبریتی‌ها بودیم اما از سال ۲۰۰۹ با اگسترده‌شدن اقبال عمومی به شبکه‌های اجتماعی دیگر، طرفداران مستقیم با ستاره‌ها مورد علاقه خود ارتباط می‌گرفتند.

یکی از ارکان اصلی تعریف شهرت، معرفی فرد به توانایی یا استعداد توسط تایید دیگران در اجتماع است. رسانه‌های مقاله‌علمی «جریبی جامعه‌شناختی ساختن فرهنگ سلبریتی در لیست آژانس ادبی» نویسندگان مصطفی اجتهادی و وحید کشانی نیا، این ویژگی‌ها می‌تواند شامل چهره ورزشی، بازیگر، نقاش، موسیقیدان و نویسنده میشد که با انتقال قشرهایی از مردم و پیروزیت استقبالی که با ابراز علاقه به آن چهره یا تاثیرپذیری از وی وجود دارد و از سال ۱۹۸۰ موجب جلب توجه جامعه‌شناسان به آن شد پس فرهنگی ویژه به نام سلبریتی برایش ایجاد کردند و بر مفاهیم جدیدی از آن هم‌اندیشکده‌های سلبریتی، کیش سلبریتی، جامعه‌سلبریتی، سلبریتیزه‌شدن سلبریتی‌سازی و سرمایه سلبریتی و متمرکز شدند. اما نکته مهم آنجا بود که جامعه‌شناسان معروفیت این افراد را مبنیور رسانه و گستره آن می‌دانستند و ماجرا هم چنین بود زیرا آنان از گذشته با نور رسانه‌هایی مثل سینما، تلفن، تلویزیون و مجلات به مردم معرفی می‌شدند و امروز بعد از قدرت الگوریتم‌ها در فضای مجازی، مانند شبکه‌های اجتماعی و یا مرسان‌ها در زمانی کوتاه به ستاره تبدیل می‌شوند. به این ترتیب، برخی از جامعه‌شناسان معتقدند که سلبریتی دانستن به سبب برخی از ویژگی‌های سرگرم‌کننده‌شان در چشمان مردم قرار می‌گیرند. از نظر محققان، امروزه آنان یک صفت مهم دیگری هم دارند که قبلاً وجود نداشت یا اصلاً کمتر دیده می‌شد و آن ورود چهره‌ها به عرصه‌هایی غیر از تخصص‌شان است برای مثال اگر یک سلبریتی بازیگر است می‌تواند به‌راحتی وارد عرصه موسیقی یا گروه‌های حمایتی اجتماعی و محیط‌زیستی یا فعالیت‌های خیریه و بشردوستانه شود. این امر در نظر جامعه‌شناسان به نام جامعه‌شناسی با **migration** معروف است سلبریتی‌ها به جامعه برپرنگ گرد، آن چنان که اگر وساخت رسانه نباشد، مشهوران عامه می‌شوند حال در این میان افرادی در رسانه هستند که صحنه را جهت ورود سلبریتی‌ها به عرصه نمایش آماده و در واقع مدیریت می‌کنند. جامعه‌شناسان این اشخاص را در همان حلقه واسطه محوری تعریف می‌کنند و آنان را شامل آژانس‌های تبلیغاتی، انتشاراتی‌ها، بازیگران‌ها، شرکت‌های بازرگانی، عکاسان، بانگ‌های بازسازی، خبرگان صنعت و مد و پزشک‌ها، آن می‌دانند.

۳- کالایی‌سازی: در سال ۱۹۶۷ سلبریتی‌ها نشانگر قدرت بالای نظام سرمایه‌داری در کالایی‌سازی حیات اجتماعی تعریف شدند چراکه سلبریتیزم پیامد لیبرالیزم‌ها در ثبات فردگرایی در فرهنگ غربی بود. در واقع آنان به‌مثابه نشانه‌هایی عمل می‌کردند که از طریق آنها این گفتمان‌ها به مخاطب منتقل می‌شد. در سال ۲۰۰۱ نیز یکی از جامعه‌شناسان گفت که فرهنگ سلبریتی بخشی از نظام سرمایه‌داری را به‌مصلوغ بازتولید کالاها، افزایش میل در مصرف‌کنندگان و ثبات سرمایه تشکیل می‌دهد. بنابراین افراد مشهور با جای دادن خودشان در تبلیغات کالاها، علاوه‌بر معرفی کردن خودشان به‌عنوان یک شی، میل به خرید را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دادند.

۴- نابرابری اقتصادی: گلمن در سال ۱۹۹۳ معتقد است که در جوامعی با شکاف‌های اقتصادی بالا، فرهنگ سلبریتی توجهم سریع بوالاتر شدن را به قرار می‌دهد. این ایدئولوژی تهوم‌ار در سال ۲۰۱۱ با رویای آمریکایی گره خورد و این طور عنوان می‌شد که ما مشهور شدن، شما در تک زندگی می‌توانید به ثروت، قدرت و منزلت اجتماعی برسید.

۵ عاملی که باعث پیدایش سلبریتی‌ها در جهان شد

البته محققان یک نگرش جامعه‌شناختی هم به علت بروز جامعه‌شناسی چهره‌ها در جوامع دارند که در پنج عامل ذکر کرده‌اند:

۱- افول دین در جامعه: برخی از پژوهشگران معتقدند که در قرن هجدهم ۱۷ و ۱۸ با قول جامعه دینی را **court society** و کاخ جایگاه کلیسا در اروپا مقام‌هایی مانند حق الهی پادشاهان و خدایاوری و گناه جایگزین نمادهای جدید شناختی مثل جاودگی و انسان محوری شد. به‌عبارتی دیگر، با سقوط نظام پادشاهی فرآیند عصر جدیدی به نام روشنگری آغاز شد که مقام‌های آغازگر نظام سکولاری و قبول مذهب بود. از این نظر به‌عدها با ورود فاره سبزه دوره انقلاب صنعتی انسان محوری به بالاترین درجه خود رسید.

۲- رسانه‌ای شدن: به گفته یکی از جامعه‌شناسان، ما در سال ۲۰۰۶ با پدیدش شبکه‌های اجتماعی مثل فیسبوک و بعد توییتر، یوتیوب و شاهد پیمران اطلاعات هستیم از طرفی این پدیده موجب بازتعاملی و بالابردن جایگاه سلبریتی‌ها شده است که در خطوط بالاشرح آن را توضیح دادیم.

۳- کالایی‌سازی: در سال ۱۹۶۷ سلبریتی‌ها نشانگر قدرت بالای نظام سرمایه‌داری در کالایی‌سازی حیات اجتماعی تعریف شدند چراکه سلبریتیزم پیامد لیبرالیزم‌ها در ثبات فردگرایی در فرهنگ غربی بود. درواقع آنان به‌مثابه نشانه‌هایی عمل می‌کردند که از طریق آنها این گفتمان‌ها به مخاطب منتقل می‌شد. در سال ۲۰۰۱ نیز یکی از جامعه‌شناسان گفت که فرهنگ سلبریتی بخشی از نظام سرمایه‌داری را به‌مصلوغ بازتولید کالاها، افزایش میل در مصرف‌کنندگان و ثبات سرمایه تشکیل می‌دهد. بنابراین افراد مشهور با جای دادن خودشان در تبلیغات کالاها، علاوه‌بر معرفی کردن خودشان به‌عنوان یک شی، میل به خرید را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دادند.

۴- نابرابری اقتصادی: گلمن در سال ۱۹۹۳ معتقد است که در جوامعی با شکاف‌های اقتصادی بالا، فرهنگ سلبریتی توجهم سریع بوالاتر شدن را به قرار می‌دهد. این ایدئولوژی توهم‌ار در سال ۲۰۱۱ با رویای آمریکایی گره خورد و این طور عنوان می‌شد که ما مشهور شدن، شما در تک زندگی می‌توانید به ثروت، قدرت و منزلت اجتماعی برسید.

۵- رشد فردگرایی: بدون گست از پیوندهای سنتی جمع‌گرایانه، ظهور فرهنگ سلبریتی امکان‌پذیر نبود. فردگرایی به‌مثابه یک فرآیند meta - process اجتماعی ابتدا از غرب آغاز شد و سپس در تاریخ‌نگاری اروپایی اهمیت یافت. درنتیجه، جامعه‌شناس معتقد است که با ظهور تولیبرالیسم در دهه ۱۹۸۰ و با ترویج ایده‌ئه خودبسندگی، ایدئولوژی فردگرایی تقویت شد و تمام پیوندهای اجتماعی از هم گسیخت. این بازهنسن روابط بعدها افراد را مستعد پذیرش الطوهای جدید رسانه‌ای یعنی سلبریتی‌ها کرد. پس در سال ۱۹۸۰ ما با انقلابی شدن موضوع سلبریتی برای جامعه‌شناسی، محققان تعاریف متعددی از آن کردند که تمام آنان یک کلیدواژه مشترک داشت. این کلیدواژه عبارت فصل آن، محوری یا خودمحوری بود که با ظهور فرهنگ سرمایه‌داری تبدیل به نمایش آن و صفات خودش شد تا بقول گلدنر، جامعه‌شناس، زندگی او برای مردم سرگرم‌کننده‌اند.

مکث

مهم‌ترین دلایل تصادفات در ایام نوروز ۱۴۰۳ چه بود؟

معاون عملیات پلیس راهور فراجا اذعان داد: تردد شمارهای ما که عموما در جاده‌های اصلی نصب هستند، ۵۱۲ میلیون تردد را ثبت کرده‌اند که نسبت به سال گذشته دو درصد کاهش یافته است. لیکن تایج این مطالعه ۷۵ ساله افرادی که در دهه ۱۹۷۰ متولد شده‌اند، تقریباً ۷٪ جمعه‌مغز و تقریباً ۱۰٪ سطح مغز بزرگتر از متولدین دهه ۱۹۲۰ دارند. دکتر جهاراز دی کالپی، محقق ارشد و مدیر مرکز تحقیقات بیماری آلزایمر دانشگاه کلیفرنیا گفت: هیچ نظر می‌رسد دهه‌ای که یک فرد به دنیا می‌آید بر اندازه مغز و سلامت مغز در فرامدت تأثیر می‌گذارد.» برای این مطالعه، محققان اسکن‌های مغزی شرکت کنندگان در مطالعه قلب فرامینگهام را تجزیه و تحلیل کردند. پروژه‌ای چند نسلی که در سال ۱۹۴۸ برای تجزیه و تحلیل الگوهای بیماری در میان مردم شهر فرامینگهام مطالعه‌جست را دنبال شده به گفته محققان، این مطالعه به مدت ۷۵ سال ادامه داشته و اکنون شامل شرکت کنندگان نسل دوم و سوم است. **MRI** از مغز شرکت کنندگان بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۶ انجام شد. محققان از مقایسه شرکت کنندگان متولد شده در دهه ۱۹۲۰ و متولدین دهه ۱۹۷۰ متوجه افزایش تدریجی اما ثابت در چندین ساختار مغز شدند. نتایج نشان می‌دهد که ماده سفید، ماده خاکستری و هیپوکامپ مغز- ناحیه‌ای که در زبان و حافظه نقش دارند- همگی در متولدین دهه ۱۹۷۰ بزرگتر بودند. به گفته محققان، این شرایط می‌تواند با روند بیماری آلزایمر مرتبط باشد. دی کالپی در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «ساختارهای مغزی بزرگتر مانند آنچه در مطالعه ما مشاهده شده ممکن است منعکس کننده بهبود تربیت مغز و پیوند سلامت مغز باشد. ساختار مغز بزرگتر نشان‌دهنده ذخیره مغزی بزرگتر است و ممکن است اثرات اواخر عمر بیماری‌های مغزی مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر و زوال عقل‌های مرتبط را از بین ببرد.»

مغز انسان با هر نسل بزرگ‌تر می‌شود

هدیمین نت: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که جوانان ممکن است دلایل خوبی داشته باشند که فکر کنند از والدین یا پدربزرگ و مادربزرگ خود باهوش‌تر هستند. محققان پی بردند مغز انسان با هر نسل بزرگ‌تر می‌شود و به طور بالقوه ذخیره مغز بیشتری را افشاء می‌کند و خطر کلی زوال عقل را کاهش می‌دهد. بر اساس نتایج این مطالعه ۷۵ ساله، افرادی که در دهه ۱۹۷۰ متولد شده‌اند، تقریباً ۷٪ جمجمه‌مغز و تقریباً ۱۰٪ سطح مغز بزرگ‌تر از متولدین دهه ۱۹۲۰ دارند. دکتر جهاراز دی کالپی، محقق ارشد و مدیر مرکز تحقیقات بیماری آلزایمر دانشگاه کلیفرنیا گفت: «هیچ نظر می‌رسد دهه‌ای که یک فرد به دنیا می‌آید بر اندازه مغز و سلامت مغز در فرامدت تأثیر می‌گذارد.» برای این مطالعه، محققان اسکن‌های مغزی شرکت کنندگان در مطالعه قلب فرامینگهام را تجزیه و تحلیل کردند، پروژه‌ای چند نسلی که در سال ۱۹۴۸ برای تجزیه و تحلیل الگوهای بیماری در میان مردم شهر فرامینگهام مطالعه‌جست را دنبال شده به گفته محققان، این مطالعه به مدت ۷۵ سال ادامه داشته و اکنون شامل شرکت کنندگان نسل دوم و سوم است. **MRI** از مغز شرکت کنندگان بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۶ انجام شد. محققان از مقایسه شرکت کنندگان متولد شده در دهه ۱۹۲۰ و متولدین دهه ۱۹۷۰ متوجه افزایش تدریجی اما ثابت در چندین ساختار مغز شدند. نتایج نشان می‌دهد که ماده سفید، ماده خاکستری و هیپوکامپ مغز- ناحیه‌ای که در زبان و حافظه نقش دارند- همگی در متولدین دهه ۱۹۷۰ بزرگ‌تر بودند. به گفته محققان، این شرایط می‌تواند با روند بیماری آلزایمر مرتبط باشد. دی کالپی در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «ساختارهای مغزی بزرگ‌تر مانند آنچه در مطالعه ما مشاهده شده ممکن است منعکس کننده بهبود تربیت مغز و پیوند سلامت مغز باشد. ساختار مغز بزرگ‌تر نشان‌دهنده ذخیره مغزی بزرگ‌تر است و ممکن است اثرات اواخر عمر بیماری‌های مغزی مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر و زوال عقل‌های مرتبط را از بین ببرد.»

مشکلات خواب خطر فشار خون بالا را افزایش می‌دهد

هلث دی نیوز: بررسی عمده داده‌ها تأیید می‌کند که خواب کمتر از مقدار توصیه شده در هر شب یک عامل خطر برای فشار خون بالاست. داده‌های جمع‌آوری شده از ۱۶ مطالعه انجام‌شده از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۲، که شامل بیش از یک میلیون نفر در شش کشور بود، افزایش ۷ درصدی خطر ابتلا به فشار خون را در میان افرادی که کمتر از هفت ساعت در هر شب می‌خوابیدند نشان داد. تیمی از مرکز قلب تهران می‌گوید خطر ابتلا به فشار خون بالا در افرادی که به طور متوسط ۵ ساعت در شب می‌خوابند در مقایسه با افرادی که هفت یا هشت ساعت توصیه شده می‌خوابند ۱۱ درصد بیشتر است. کاوه حسینی، سرپرست تیم تحقیق و استادیار قلب و عروق، گفت: «هر فرد بالغ، به‌ویژه‌تر داشته‌ها، هرچه کمتر بخوابد- یعنی کمتر از هفت ساعت در روز- احتمال ابتلا به فشار خون بالا در آینده بیشتر می‌شود.» این تیم تحقیق یافته‌های خود را در تاریخ ۲ آوریل در نشست سالانه کالج آمریکایی قلب و عروق، در آتلانتا ارائه خواهد کرد. خواب و سلامت قلب. افرادی که در ۱۶ مطالعه شرکت داشتند به مدت پنج سال (دست به مطالعه از ۲.۲ تا ۱۸ سال) پیگیری شد. اثر مضر خواب کوتاه بر فشار خون به نظر می‌رسد در بین جنسیت‌ها کمی متفاوت است. حسینی در بیانیه خبری جلسه خاطرنشان کرد: «به نظر می‌رسد کم خوابی در خانم‌ها خطرناک‌تر است. این تفاوت از نظر آماری قابل توجه است. اگرچه ما مطمئن نیستیم که از نظر بالینی قابل توجه است و باید بیشتر مورد مطالعه قرار گیرد. آنچه ما می‌بینیم این است که کمبود الگوهای خواب خوب ممکن است خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش دهد، که می‌دانیم این مورد زمینه ساز بیماری قلبی و سکته باشد.» با ابلاغ دقیق ارتباط کم خوابی با خطرات قلبی مشخص نیست. اما تیم حسینی بر این باورند که عوامل زیادی از جمله برخوری، مصرف الکل، کار در شیفت شب، مصرف برخی داروها، اضطراب، افسردگی، آینه خواب یا سایر اختلالات خواب می‌تواند در این امر دخیل باشند.

برش

وقتی بی‌بی آخرین کارتش را برای بقا رو کرد

شکی نیست که دولت نتانیاهو به شدت نیازمند کلید خوردن جنگ و درگیری مستقیم با ایران است چرا که نتانیاهو به رقم خوردن چنین وضعیتی شدیداً نیازمند است. آنا تلاش می‌کند تا با کشاندن ایران به جنگی مستقیم حمایت بیش از پیش آمریکا و حتی پای کشورهای غربی و حلیفان خود مثل آمریکا را به جنگی منطقه‌ای و بین المللی باز کند تا به واسطه واکنش‌هایی که آمریکا و غرب می‌گیرد برای چند صباحی از مخمصه‌هایی که در انتظار اوست نجات یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بصیرت، در موضوع حمله رژیم صهیونیستی به ساختمان کنسولگری ایران احتمال‌های مختلفی میان وارانه شده است. آنچه در این موضوع حائز اهمیت است تحلیل علمی نسبت به این موضوع است که آنچه لیرالیل انجام داد باید به این رژیم سادگی کودک‌کش نسبت داده شود یا مساله از جای دیگری آب می‌خورد.

اگر موضوع حمله رژیم صهیونیستی رابه کنسولگری ایران در دمشق به سه‌لاحتین شکل ممکن تحلیل کنیم نظر در این موضوع که حمله صورت گرفته نتیجه خواسته وزیر جنگ اسرائیل و شخص نتانیاهو نسبت قطعاً این موضوع به معنای کلید زدن جنگ رو در رو و مستقیم از سوی اسرائیل با ایران است.

در این موضوع شکی نیست که دولت نتانیاهو به شدت نیازمند کلید خوردن جنگ و درگیری مستقیم با ایران است چرا که نتانیاهو به رقم خوردن چنین وضعیتی شدیداً نیازمند است لذا تلاش می‌کند تا با کشاندن ایران به جنگی مستقیم حمایت بیش از پیش آمریکا و حتی پای کشورهای غربی و حلیفان خود مثل آمریکا را به جنگی منطقه‌ای و بین المللی باز کند تا به واسطه واکنش‌هایی که آمریکا و غرب می‌گیرد برای چند صباحی از مخمصه‌هایی که در انتظار اوست نجات یابد.

مساله حائز اهمیت این است که بی شک حمله به فرماندهان سپاه پاسداران در سوریه توسط اسرائیل با چراغ سبز و حمایت‌های آمریکا صورت گرفته است. در این موضوع شکی نیست که آمریکا در شهادت فرماندهان علیه این مملکت از شهید سید رضی تا شهدای اخیر در دمشق نقش دارد لذا لازم است در بسیاری از مسائل تجدید نظر کنیم؛ به عبارت دیگر بعد از تجربه تلخ شهادت سید رضی باید سطح امنیت فرماندهان خود را بالا می‌بردیم و در مسائلی مثل ایجاد امنیت در سوریه بنا به بسیاری از دلایل تلاش بیشتری می‌کردیم چرا که در این موضوع آگاهیم که آمریکا برای تغییر سیر بازی ژئوپلیتیکی و به انرژ و حاشیه بردن مادر منطقه بسیار تلاش می‌کند.

افزایش سطح حفاظت از فرماندهان این سرزمین یکی از موضوعات بسیار مهمی است که باید در دستور کار نهادهای امنیتی قرار داده شود چرا که عدم توجه به این موضوع مهم فرصتی را برای به شهادت رساندن فرماندهان مادر از سوی مزدابرای نتانیاهو ایجاد کرده است لذا باز هم بر این نکته تاکید می‌کنم لازم است سطح حفاظت را تغییر دهیم چرا که بعد از شهادت سید رضی باید به این موضوع توجه می‌کردیم که سوریه در وضعیتی نیست که بتواند از موقعیت دیپلماتیک کشورهایی که در آنجا حضوریت دارند دفاع کند. لذا می‌بایست سطح حفاظت از فرماندهان خود در سوریه را افزایش دهیم. کاری که در زمان خود باید درس عبرتی به لیرالیل و حفیان آمریکایی و غربی این رژیم کودک‌کش بدهیم.

ابوالفضل ظهرموند

رسانه چه خبر

رشد ۸ درصدی نسخه نویسی الکترونیک در نوروز

مهر: معاون مرکز آمار و فناوری اطلاعات بیمه سلامت گفت بر اساس آمارهای ساده نسخه الکترونیک مشارکت پزشکان در نخستین‌ماه الکترونیک در نوروز امسال نسبت به سال قبل، رشد ۸ درصدی دارد. امیر حسین حبیبیان افزود: در سال جاری در تعطیلات نوروز ۶۵ هزار پزشک نسخه الکترونیک تجویز کردند که در مقایسه با همین بازه زمانی در سال قبل، رشد ۸ درصدی داشته است. وی ادامه داد: از مجموع ۶۵ هزار پزشک ۲۱ هزار پزشک عمومی و ۲۴ هزار پزشک متخصص و فوق تخصص بوده اند و ۲۴ هزار پزشک عمومی و متخصص در بیمارستان‌ها مشغول بوده‌اند. تجربه‌ها بایمن اینکه کل نسخه‌های الکترونیک در تعطیلات امسال صادر شده برابر با ۲ میلیون و ۲۲۴ هزار نسخه بوده است. گفت: این شاخص هم در مقایسه با سال قبل رشد ۸ درصدی دارد. وی افزود: تعداد نسخه‌های الکترونیک از ابتدای اجرای طرح نسخه الکترونیک در دی ۱۴۰۰ از مرز ۲۲۹ میلیون و ۵۸۰ هزار نسخه عبور کرده است. گفتنی است: در تعطیلات نوروز ۱۴۰۲، حدود ۲ میلیون نسخه الکترونیکی ثبت شده است که بیشترین آن در استان خراسان رضوی بوده است.

حمایت کردن فقط اینا نیست!

خوب ببینی!
نگران نباشی!
چیز خاصی بیمت!

جاش اینها رو بگو...

من به خاطر تو اینجام
این احساست کاملا طبیعیه
چه‌جوری میتونم کمکت کنم؟
تو تنها نیستی...

برای حمایت از خانواده، مهمترین نکته در آغوش گرفتن همدیگه است.

دیزین