info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۹۲
شنبه / ۲۲ مهر / ۱۴۰۲
۲۸ ربیع الاول / ۱۴۴۵
14 / October / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۲۶-فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

رندانِ تشنه لب را آبی نمی‌دهد کس
گویی ولی شناسان رفتند از این ولایت
در زلفِ چون کمندش ای دل مپیچ کانجا
سرها بریده بینی بی جرم و بی جنایت

خوانه

تویی، که وصل تو هر درد را بود درمان
تویی، که نام تو هر بند را بود مفتاح

لوحدی

فال کوتاه

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۸	۰۶:۱۲	۱۱:۵۱	۱۷:۳۱	۱۷:۴۹

برگه

وضع و حال مردمان تنگ‌فکر به وضع و حال بطری‌های تنگ‌دهان می‌ماند؛ هرچه کمتر در خود دارند، با سر و صدای بیشتری آن را به خارج پرتاب می‌کنند.

الکساندر پوپ

اشاره

پیش‌بینی صندوق بین‌المللی پول از آینده تورم در ایران

بهنیل پیش‌بینی بانک جهانی مبنی بر کاهش نرخ تورم در ایران صندوق بین‌المللی پول هم از کاهش نرخ تورم در سال آینده میلادی خبر داد. طبق این گزارش نرخ تورم ایران در سال ۲۰۲۴ میلادی ۱۴.۵ درصد کاهش خواهد یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، گذر از بدهمی کرونا و کاهش اثرات نامّنی از تنش‌های سیاسی در طول یک سال گذشته به بهبود نسبی اوضاع اقتصاد جهان منجر شده که البته این بهبود طبق گزارش‌های بین‌المللی شکننده است و برخی ریسک‌ها ازجمله افزایش قیمت نفت، بحران مسکن در چین، ریسک‌های مالی، انتظارات تورمی و تنش‌های ژئوپولیتیک می‌تواند دوباره اوضاع اقتصاد جهان را با چالش مواجه کند.

بااین حال طبق گزارش‌های جهانی نرخ تورم در اقتصاد جهان به‌ویژه بعد از اعمال سیاست‌های انقباضی از سوی بانک‌های مرکزی دنیا در حال کاهش است و به موازات این موضوع نرخ تورم در اقتصاد ایران نیز شیب نزولی خواهد داشت.

بر همین اساس چند روز پیش بانک جهانی از کاهش نرخ تورم در ایران در سال ۲۰۲۴ میلادی خبر داد و اعلام کرد: نرخ تورم ایران در سال آینده میلادی به زیر ۴۰ درصد نزول خواهد کرد و به ۳۵.۸ درصد خواهد رسید. داده‌های بانک جهانی نشان می‌دهد نرخ تورم در ایران در سال ۲۰۲۱ میلادی ۴۶.۲ درصد و در سال ۲۰۲۲ بر سطح ۴۶.۵ درصد بوده است اما روند صعودی نرخ تورم در سال جاری میلادی متوقف شده و برآورد می‌شود با کاهش بیشتری مواجه شود.

پیش‌بینی صندوق بین‌المللی پول

به موازات گزارش بانک جهانی روز گذشته صندوق بین‌المللی پول هم نازه‌ترین گزارش خود از روند اقتصادی کشورهای جهان را منتشر کرد و گزارش‌های بانک جهانی در مورد کاهش تورم در ایران را تأیید کرد با این تفاوت که این نهاد بین‌المللی نرخ تورم را در ایران نزولی‌تر پیش‌بینی کرده است.

آنطور که صندوق بین‌المللی پول گزارش کرده است نرخ تورم در ایران در سال ۲۰۲۴ به ۳۲.۵ درصد خواهد رسید این صندوق نرخ تورم در سال جاری میلادی را ۴۷ درصد پیش‌بینی کرده که نشان می‌دهد به‌دلیل شیب نزولی تورم در ایران سال آینده نرخ تورم تا سطح ۱۴.۵ درصد نسبت به سال ۲۰۲۳ میلادی افت خواهد کرد.

این پیش‌بینی نسبت‌کم ۳.۳ واحد درصد کمتر از گزارش بانک جهانی است. به این ترتیب طبق داده‌های صندوق بین‌المللی پول نرخ تورم در ایران شیب نزولی‌تری نسبت به داده‌های بانک جهانی دارد.

رشد اقتصاد ایران

آنطور که بانک جهانی پیش‌بینی کرده بود میزان رشد اقتصاد ایران در سال جاری ۴.۱ درصد است که این میزان در سال ۲۰۲۴ میلادی به ۳.۷ درصد خواهد رسید. با این حال پیش‌بینی‌های صندوق بین‌المللی پول در مورد رشد اقتصاد ایران متفاوت است و برخلاف نرخ تورم که خوش‌بینانه‌تر از گزارش‌های بانک جهانی است ارقام کمتری را نشان می‌دهد.

طبق گزارش صندوق بین‌المللی پول میزان رشد اقتصادی ایران در سال جاری میلادی معادل ۳ درصد خواهد بود که این میزان در سال آینده میلادی به ۲.۵ درصد خواهد رسید که ۱.۲ درصد کمتر از گزارش بانک جهانی است. صندوق بین‌المللی پول همچنین اعلام کرده است در محاسبه تولید ناخالص داخلی، ایران ارزنخ ارزنیمایی استفاده کرده است که به زعم کارشناسان این صندوق ارقام تولید را بهتر منعکس می‌کند.

اوضاع اقتصاد جهان

صندوق بین‌المللی پول همچنین درباره اوضاع اقتصاد جهان پیش‌بینی کرده است که نرخ رشد اقتصاد جهان از ۳.۵ درصد در سال ۲۰۲۲ به ۳ درصد در سال جاری و ۲.۹ درصد در سال آینده کاهش خواهد یافت. با این حال طبق این گزارش نرخ تورم روند کاهنده دارد و ۹.۲ درصد در سال گذشته به ۵.۹ درصد در سال جاری میلادی و ۴.۸ درصد در سال ۲۰۲۴ خواهد رسید.

طبق گزارش صندوق بین‌المللی پول با وجود روند کاهنده تورم کل، نرخ تورم مواد غذایی و انرژی می‌تواند دچار فراز و نشیب شوند. به زعم این نهاد بین‌المللی اقتصاد جهانی به آرامی در حال خارج شدن از ضربات ناشی از همه‌گیری کرونا و جنگ اوکراین است و نگاهی به گذشته نشان می‌دهد که با توجه به اختلال‌هایی که در بازار انرژی و مواد غذایی وجود داشته تاب‌آوری اقتصاد جهان قابل توجه بوده است.

خطرات اقتصادی که جهان را تهدید می‌کند

این نهاد بین‌المللی اما هشدار می‌دهد که اقتصاد جهان با ریسک‌هایی هم مواجه است که می‌تواند شرایط اقتصاد جهان را با چالش مواجه کند. نخستین خطری که اقتصاد جهان را تهدید می‌کند بحران مسکن در چین است و افزایش عمق این بحران یک خطر مهم برای اقتصاد جهان است.

کارشناسان صندوق بین‌المللی پول به چین هشدار داده‌اند که باید از مدل رشد اعتباری در بخش املاک و مستغلات فاصله بگیرد. یکی دیگر از خطراتی که اقتصاد جهان را تهدید می‌کند تنش‌های ژئوپلیتیک است که می‌تواند منجر به افزایش قیمت نفت شود. ضمن اینکه تشدید جنگ در اوکراین می‌تواند بحران مواد غذایی را بیشتر کرده و مشکلات مهمی برای بسیاری از کشورهای کم‌درآمد ایجاد کند. به زعم صندوق بین‌المللی پول انتظارات تورمی در سطح جهان و جاشن برسر سیاست‌های مالی نیز از دیگر خطراتی است که اقتصاد جهان را تهدید می‌کند.

انتظارات تورمی کوتاه‌مدت در میان مردم جهان به‌طور قابل توجهی افزایش یافته و غلبه بر آن برای پیروزی در نبرد علیه تورم بسیار مهم و حیاتی است.

گزارش روز

ترمـــز گرانی خودرو کشیـــده شد!

قیمت خودرو نسبت به ماه‌های گذشته اکنون در یک وضعیت مطلوبی قرار گرفته و کسانی در این بازار حضور دارند که خریدار و فروشنده واقعی هستند. خودرو در طول سال‌های گذشته به یک کالای سرمایه‌ای تبدیل شده بود در حالی که ماهیت آن مصرفی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، در واقع صاحبان سرمایه به‌منظور کسب سود وارد این بازار شده بودند اما حالا از این بازار رخت بسته‌اند و راهی بازارهای دیگری شدند. بازارهایی مانند ارز دیجیتال که خیلی هم سود و زیان آن مشخص نیست. موضوع اصلی که به آن پرداخته‌ایم خودرو است و جزئیات آن در ادامه گزارش آمده که می‌خوانید.

سال ۹۷ با خروج آمریکا از برجام، بازار ارز ایران دچار دگرگونی شد و بخش‌های مالی نیز تحت تاثیر قرار گرفت. خودرو یکی از همین بازارها بود که از یک بازار مصرفی به یک بازار سرمایه‌ای تبدیل شد. نکته اصلی که در این زمینه وجود داشت افزایش انتظارات تورمی بود. در آن زمان تیم اقتصادی دولت دوازدهم اعلام می‌کردند نرخ ارز تغییری نمی‌کند اما در سال‌های ۹۷ و ۹۹ شیب رشد نرخ ارز تند شد. تبعات این موضوع در سال‌های بعد نیز ادامه داشت.

کاهش رشد نقدینگی

بانک مرکزی با بیان این‌که انتظارات تورمی بصورت قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته، اعلام کرد: کاهش قیمت در برخی از بازارها نظیر خودرو، مسکن و طلا در چند هفته گذشته به‌خوبی نشان‌دهنده کاهش انتظارات تورمی آحاد اقتصادی جامعه است.

یکی دیگر از نکات قابل توجه برای کاهش انتظارات تورمی به رشد نقدینگی برمی‌گردد. براساس آخرین آمارهای موجود، رشد ۱۲ ماهه نقدینگی در پایان خرداد ۱۴۰۲ به زیر ۳۰ درصد کاهش یافته و به رقم ۲۹ درصد رسیده است و انتظار می‌رود که تا پایان سال ۱۴۰۲ به ارقامی حدود ۲۵ درصد (معادل رقم هدفگذاری شده) کاهش یابد.

بنابراین بانک مرکزی در دوره اخیر فعالیت خود توانسته رشد نقدینگی را که مهم‌ترین متغیر در کنترل تورم محسوب می‌شود، به نحو مناسبی مدیریت کند.

انتظارات تورمی چیست؟

انتظارات تورمی همان انتظاری است که مردم از تورم در آینده دارند. انتظارات مردم از نرخ تورم در آینده به این دلیل اهمیت دارد که بر رفتار مردم در حال حاضر، تاثیر می‌گذارد. به بیان بهتر افزایش تورم باعث می‌شود مردم فکر کنند که قیمت‌ها در آینده بازهم افزایش خواهد یافت، بنابراین درخواست اضافه‌حقوق کرده و بدون هیچ تعللی شروع به خرید می‌کنند. همزمان با این روند افزایشی، کسبوکارها هم قیمت‌های خود را افزایش می‌دهند تا پاسخگوی اضافه حقوق و تقاضا باشند و همه این اتفاقات مدام به افزایش تورم دامن می‌زند.

زمان مناسب خرید

برخی کارشناسان معتقدند یکی از لرگدارترین موضوعاتی را که منجر به کاهش نرخ خودرو در بازار کشور شده، می‌توان به کاهش انتظارات تورمی از اوایل سال جاری ارتباط داد؛ در حالی که دلایل مختلفی در سال گذشته عامل افزایش نرخ خودرو و تنش‌زایی در این بازار بودند. همچنین گفته می‌شود جهش‌های ناگهانی در بازار خودرو که وابسته به مسائل مختلفی است با ایجاد ثبات اقتصادی و ارزی بسیار کاهش یافته و از بین رفته است.

عدم وجود جهش‌های ناگهانی که به افزایش قیمت بسیار کمک می‌کرد بازار را از نوسانات آنی و هیجانی خالی کرده و به این علت بازار شاهد ثبات قیمتی و در برخی خودروها شاهد روندهای کاهشی است. البته این نظریه نیز وجود دارد که بعنظر می‌رسد بخشی از کاهش قیمت نیز ناشی از رکودی باشد که در بازار خودرو ایجاد شده است و آن این‌که مردم به‌صورت روشن نمی‌دانند وضعیت تورمی در آینده چگونه خواهد بود و تکلیف خود را در این موضوع که آیا خرید کنند یا دست نگه دارند، نمی‌دانند؛ بنابراین بازار دچار رکود شده است.

در این موضوع شکی وجود ندارد که انتشار خبر تصویب آزادسازی واردات خودرو به‌خصوص خودروی کار کرده و دست‌دوم روی کاهش قیمت بازار بسیار تاثیر گذاشته است. بررسی‌ها نشان می‌دهد بازار خودروی ایران اکنون در وضعیت مطلوبی قرار دارد و کاهش قیمت نسبت به ابتدای سال بسیار مشهود بوده است.

قابل توجه

خطرات پنهان جراحی زیبایی بر سلامت روان

به گفته یک روانشناس و استاد دانشگاه، بروز افسردگی پس از جراحی زیبایی بسیار بیشتر از آن چیزی است که مردم تصور می‌کنند. این در حالی است که اغلب پزشکان زیبایی "خطرات و عوارض جراحی" را از بیمارانشان پنهان می‌کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اکثریت قریب به‌اتفاق مردم برای اینکه احساس بهتری نسبت بخاطر خود داشته باشند، دست به جراحی زیبایی می‌زنند. در این میان، کلینیک‌های زیبایی اغلب جنبه مثبت جراحی زیبایی را در تصاویر قبل و بعد عمل نشان می‌دهند، اما در رابطه با تأثیراتی که جراحی زیبایی ممکن است بر روی سلامت روان داشته باشد کمتر صحبت می‌شود. ارلین‌رو، دکتر حسین ابراهیمی مقدم، متخصص روانشناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا بزرگترین مانع‌ها در رابطه با چگونگی تأثیر جراحی‌های زیبایی بر سلامت روان می‌پردازد.

عمل‌های زیبایی همیشه اثرات روانی مثبتی ندارد

ابراهیمی مقدم می‌گوید: «جراحی زیبایی برای فردی که در اثر یک تصادف رانندگی یا یک جراحت خیلی بزرگ در هنگام کار یا دستگاه یا مواد این‌چنینی دچار مشکل یا آسیب جدی شده، قابل توجیه است؛ زیرا عیوب ظاهری نمایان می‌تواند در کارایی، زیبایی و حتی آینده فرد در بحث ازدواج نیز تأثیر بگذارد لذا ما به این قرار توصیه می‌کنیم عمل زیبایی انجام دهند اما متأسفانه عمدتاً کسانی که عمل جراحی زیبایی انجام می‌دهند، کسانی هستند که یا دچار کمبود اعتمادبه‌نفس‌اند یا به دنبال تائید گرفتن از دیگران هستند.»

این روانشناس در رابطه با تأثیر عمل‌های زیبایی بر سلامت روان می‌گوید: «خیلی از مواقع چنانچه فرد پس از عمل زیبایی مورد تأیید دیگران قرار نگیرد، ساختار فکری و روانی‌اش به‌شدت به هم می‌ریزد و افکار و ذهنیتش دچار مشکل می‌شود. بنابراین گاهی عمل جراحی زیبایی به‌جای اینکه حال فرد را بهتر کند، بر سلامت روان تأثیر منفی گذاشته و منجر به بدتر شدن حال فرد می‌شود.»

عمل‌های زیبایی می‌تواند باعث افسردگی شود

به گفته ابراهیمی مقدم، بروز افسردگی پس از جراحی زیبایی بسیار بیشتر از آن چیزی است که مردم تصور می‌کنند. این در حالی است که اغلب پزشکان زیبایی "خطرات و عوارض جراحی" را از بیمارانشان پنهان می‌کنند.

این روانشناس عوامل مختلفی را باعث افسردگی پس از عمل‌های زیبایی می‌داند و می‌گوید: «عمل‌هایی زیبایی خواه یک عمل کوچک سرپایی باشد مثل تزریق زیرپوستی و خواه یک عمل جراحی بزرگ‌تر باشد مثل عمل بینی، درهرصورت عمل به‌حساب می‌آید و اثرات بیهوشی، داروهای ضد درد، محدودیت‌های فیزیکی دوران نقاهت و کبودی و بخیه‌های قابل‌رؤیت ظاهری نیز می‌تواند باعث ایجاد استرس و اضطراب در فرد شود».

او ادامه می‌دهد: «گاهی فکر و خیال‌های قبل از عمل جراحی مثل اینکه "نکنه عمل زیبایی خوبی نداشته باشم، نکنه بیهوشی‌ام خوب انجام نشه، نکنه پزشکم به‌اندازه کافی حاذق نباشه و..." باعث می‌شود تا فرد دچار اضطراب شود. اضطراب و استرس‌های شدید قبل و بعد از جراحی می‌تواند فرد را در آینده درگیر اختلالات دیگری کند زیرا ما اضطراب را به‌عنوان "اُمّ‌الامراض اختلال‌های روانی" به شمار می‌آوریم. بنابراین، اضطراب خیلی زیاد احتمال ابتلا به بیماری‌های دیگر مثل وسواس را بالا می‌برد».

این روانشناس بااین‌بیان اینکه خود این اضطراب‌ها می‌تواند ناشی از اختلالاتی مثل اختلال وسواس باشد، می‌گوید: «خیلی از این افراد نسبت به‌ظاهر خودشان وسواس دارند و برای برطرف کردن آن مسئله دست به عمل جراحی زیبایی می‌زنند که نه‌تنها باعث بهتر شدن حالشان نمی‌شود بلکه اضطرابشان بیشتر می‌شود و آن اضطراب، وسواس را بیشتر می‌کند. این افراد در یک سیکل معیوبی قرار می‌گیرند که می‌تواند تأثیر منفی خیلی زیادی برایشان داشته باشد؛ بنابراین، یک عمل زیبایی لزوماً همیشه اثرات مثبت ندارد و خیلی از مواقع این فرد دچار مشکلات روان‌شناختی می‌شوند».

ناکامی‌های بعد از عمل زیبایی بر اعتمادبه‌نفس فرد تأثیر منفی می‌گذارد

به گفته ابراهیمی مقدم، گاهی افراد بعد از عمل جراحی دچار ناکامی می‌شوند؛ مثلاً فرد به آن چیزی که می‌خواسته نرسیده، هزینه و زمانش را هدر داده و در پاره‌ای از موارد مورد تمسخر دیگران قرارگرفته است. او می‌گوید: «براساس نظریه‌ای که دانشمندان دانشگاه ییل مطرح کردند، یکی از واکنش‌هایی که افراد در هنگام مواجهه با ناکامی به آن دچار می‌شوند، افسردگی است. درواقع، مواجهه با ناکامی منجر به برخاتگری می‌شود و زمانی که برخاتگری به درون ریخته می‌شود، افسردگی را در پی دارد لذا می‌بینیم که گاهی برخی افراد در پی ناکامی برای داشتن یک زندگی بهتر، شادتر و بااعتمادبه‌نفس بیشتر دچار افسردگی می‌شوند و خود این افسردگی نیز منجر به گوشه‌نشینی فرد می‌شود».

او ادامه می‌دهد: «گوشه‌نشین شدن کمبود مهارت‌های اجتماعی، نداشتن ارتباط‌های سالم و زیر سؤال بردن خود را در پی دارد؛ این عوامل بالطبع باعث کم شدن میزان موفقیت‌های فرد می‌شود و کم شدن میزان موفقیت‌ها منجر به پایین آمدن اعتمادبه‌نفس می‌شود؛ بنابراین، خیلی موقع فرد برای افزایش اعتمادبه‌نفس خود بدنبال دست به عمل جراحی زیبایی می‌زند و در این مسیر هزینه، زمان و سختی عمل جراحی و عوارض آن را تحمل می‌کند و درنهایت به آنچه منتظرش بوده، نمی‌رسد؛ همین مسئله باعث می‌شود تا اعتمادبه‌نفس و مشکلات روانی فرد بعد از عمل زیبایی بدتر شود».

عمل‌های زیبایی باید تحت نظر روانشناس انجام شود

ابراهیمی مقدم با اشاره به وضعیت عمل‌های زیبایی در کشورهای توسعه‌یافته می‌گوید: «در اکثر کشورهای جهان اول یا کشورهای توسعه‌یافته عمل جراحی زیبایی کار راحتی نیست به‌عبارت‌دیگر هنگامی که فردمی‌خواهد عملی را انجام دهد حتماً باید از پرسه‌های خاصی عبور کند و اتفاقاً یکی از کسانی که می‌بایست زیر برگه را امضا کند و اجازه به انجام عمل جراحی دهد، یک روانشناس است».

این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: «در کشورهای توسعه‌یافته حتماً باید یک روانشناس بالینی بررسی کند و ببیند که آیا فرد ازنظر زیبایی‌شناسی و حالات درونی واقعاً نیاز به عمل جراحی زیبایی دارد یا خیر. این کم‌رفقا پزشک در ارتباط با عمل جراحی زیبایی یک سری انتفاع‌هایی را در پی داشته باشد و فرد را تشویق به عمل زیبایی کند، معمولاً در کشورهای پیشرفته اتفاق نمی‌افتد».

او تأکید می‌کند: «قانع از اینکه قیمت تمام‌شده جراحی زیبایی در کشور ما پایین‌تر از کشورهای اروپایی است اما نظارت خاصی بر روی عمل‌های زیبایی در ایران وجود ندارد؛ به همین خاطر است که تهران را به‌عنوان پایتخت عمل جراحی زیبایی بین در دنیا نام‌گذاری کردند و این یک نام‌گذاری شرم‌آور است».

ابراهیمی مقدم تصریح می‌کند: «امروز متأسفانه ما شاهد از بین رفتن چهره اصیل ایرانی و شبیه شدن چهره‌ها به همدیگر هستیم و این اصلاً خیر خوبی نیست علاوه بر این، بر اساس ساختار ژنتیکی، عمل جراحی می‌تواند عملکرد و کارکرد بدن را دچار مشکل کند مثل کمبود آکسین که می‌تواند مشکلات خاص خودش را داشته باشد؛ بنابراین در کشورهای توسعه‌یافته، عمل جراحی باید تحت نظر و با مجوز روانشناس انجام پذیرفت و چنانچه دلیلی بر انجام عمل زیبایی پیدا نشود، ممکن است تمایل به جراحی زیبایی پیدا نشود؛ مسئله اصل اختلال اختلال وسواس خود زشت پنداری و مسائلی از این قبیل شناخته شود و در این صورت فرد باید برای درمان اختلال اقدام نماید».

قبل از عمل زیبایی، وسواس نسبت به ظاهرتان را درمان کنید

ابراهیمی مقدم حساس شدن بر روی اجزای بدن را نشانه اختلال خودشت پنداری می‌داند و می‌گوید: «گاهی برخی افراد نسبت به یک جزء که اصلاً در معرض دید نیست، اقتدر حساس می‌شوند که تمام فکرشان درگیر این مسئله می‌شود؛ مثلاً همه‌ی ما بحطور طبیعی ممکن است خال‌هایی داشته باشیم که از تجمع ملاتونین در بدن ما شکل پیدا می‌کند و مشکلی هم برایمان به‌وجود نمی‌آورد اما گاهی می‌بینیم که افراد روی خال بسیار ریزی که در اجزای پنهان بدنشان مثل شکم و کمر وجود دارد، حساس می‌شوند. لذا این افراد تا زمانیکه مسئله روان‌شناختی -که می‌تواند یک تعارض ناخودآگاه و ناکامی‌های دوران قبل‌تر باشد- را حل نکنند، نمی‌توانند مشکل اختلال خودشت پنداری را رفع نمایند».

این استاد دانشگاه اظهار می‌کند: «خیلی از موقع، افراد بعد از عمل جراحی زیبایی حتی اگر احساس رضایت هم بکنند که این امر محتمل نیست، ممکن است بعد از مدتی روی عضو دیگری از بدن سرگرم شوند».

او در پایان توصیه می‌کند: «افراد هر زمان فکر عمل‌های زیبایی به سراغشان آمد حتماً باید با یک روانشناس متخصص مشورت کنند. اگر واقعاً نیاز به عمل جراحی وجود داشته باشد مطمئن باشید که فرد روانشناس این را به شما خواهد گفت. اگر هم نیازی به عمل وجود نداشته باشد و تمایل به انجام عمل‌های زیبایی متعدد و مکرر ناشی از یک اختلال مثل اختلال وسواس، خودشت پنداری و... باشد، آن مشکل باید تحت نظر متخصص برطرف شود تا مشکلات بعدی اتفاق نیفتد و حالتان روزبه‌روز بهترشود».

رسانه چه خبر

مرکز مطالعات مغز کشور افتتاح می‌شود

مهر: رئیس جهاد دانشگاهی کشور گفت: مرکز مطالعات مغز مویوم به نخستین سالگرد برای نخستین بار در کشور بهمن ماه سال جاری مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد. حسن مسلمی نقینی در افتتاح نخستین مرکز مطالعات مغز جهاد دانشگاهی مویوم به نخستین سالگرد خبر داد و اعلام کرد: این مجموعه دهه فجر سال جاری به بهره‌برداری خواهد رسید. وی با بیان اینکه این مرکز در واقع نخستین مرکز از این دست در کشور و منطقه است، تأکید کرد: این مرکز به لحاظ فناوری و علمی آنچنان شرایط بالایی دارد که در دنیا فقط چند کشور معدود هستند که از آن برخوردارند.

دویدن بهترین راه مقابله با افسردگی

مدیسن نت: سال‌هاست که پزشکان به ورزش لقب «ضدافسردگی طبیعی» داده‌اند و اکنون یک مطالعه جدید این تصور را تأیید می‌کند. این یافته در پی بررسی چهار داده تأثیر دویدن بر اضطراب و افسردگی در مقایسه با یک داروی ضد افسردگی رایج بدست آمده است. SSRI ها (مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین) با افزایش سطح سروتونین، یک انتقال دهنده عصبی که نقش کلیدی در تنظیم خلق و خو، افسردگی و اضطراب دارد، کار می‌کنند. اما در میان ۱۴۰ بیمار مبتلا به افسردگی، آنهایی که درگیر دویدن گروهی منظم بودند- یعنی دو یا سه دفعه دویدن ۴۵ دقیقه‌ای در هفته- میزان افسردگی شأن کمی بیشتر از کسانی که داروی SSRI سیتالوپرام (Lexapro) مصرف می‌کردند، کاهش یافت و کسانی که افسردگی خود را با ورزش درمان کردند، پاداش بیشتری دریافت کردند و و سلامت جسمانی شأن نیز بهبود یافت. به گفته «برند پاینیک»، نویسنده این مطالعه از مرکز پزشکی دانشگاه آمستردام در هلند، «این گروه همچنین وزن شأن کاهش یافت، بهبود در تناسب قدام داشتند و ضربان قلب وفشار خون شأن کاهش یافت. در گروه دارویی این فواید مشاهده نشد.» به گفته او، یافته‌هاشان می‌دهند که «ما باید توجه بیشتری به بهبود سبک زندگی در مراقبت‌های بهداشت روانی داشته باشیم». همه بیماران در این مطالعه با افسردگی و با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کردند. هنگامی که دو گزینه مطرح شد، تقریباً دو سوم تصمیم گرفتند با جلسات دویدن که به طور منظم در یک دوره چهار ماهه برنامه ریزی شده بود، با افسردگی خود مقابله کنند یک سوم باقیمانده مصرف لیستالوپرام را انتخاب کردند. این تیم خاطرنشان کرد که در هر دو گروه، بیمارانی وجود داشتند که هیچ فایده‌ای از این شیوه‌ها در کاهش افسردگی یا اضطراب نداشتند. در واقع، تنها بیش از ۴ نفر از هر ۱۰ بیمار (۴۲٪) در هر دو گروه دویدن و دارو، افزایش سلامت روان را تجربه کردند. اما آنهایی که در گروه دویدن بودند هم کمی وزن کم کردند و هم اندازه دور کمرشان کاهش یافت، بهبود در فشار خون و عملکرد کلی قلب نیز مشاهده شد. این مورد در بین کسانی که از لیستالوپرام استفاده می‌کردند مشاهده نشد. اما یک جنبه منفی در گروه دویدن مشاهده شد: احتمال اینکه یک بیمار در گروه دویدن، برنامه تمرینی خود را کامل انجام دهد، بسیار کمتر از بیمارانی بود که لیستالوپرام را انتخاب کردند. بین ۵۲ تا ۵۸ درصد از دوندگان روال دویدن خود را در طول دوره مطالعه حفظ کردند، در حالی که این میزان در گروه دارو ۸۲ تا ۸۵ درصد بود.

قهوه بدون شکر در کاهش وزن موثر است

هلث لاین: یک مطالعه جدید ارتباطی بین نوشیدن قهوه بدون شکر و کاهش وزن پیدا کرده است. افزایش مصرف کافئین با تغییرات وزن مرتبط است. با این حال، افزودن یک فلش چایخوری شکر این مزیت را از بین می‌برد. محققان می‌گویند قهوه ممکن است با تحریک کالری سوزی یا سرکوب اشتها، به کاهش وزن کمک کند. قهوه بدون شکر می‌تواند به کاهش وزن افراد کمک کند زیرا آنها کالری کمتری دریافت می‌کنند. در این مطالعه، از همه شرکت کنندگان خواسته شد تا پرسشنامه‌هایی را در مورد مصرف غذا و نوشیدنی خود در طول سال گذشته و همچنین در چهار سال آینده بر کنند. داده‌ها در مورد میزان قهوه نوشیدنی آنها - هم کافئین دار و هم بدون کافئین - و همچنین آنچه که آنها انتخاب کردند به قهوه‌شان اضافه کنند جمع آوری شد. محققان سپس داده‌ها را تجزیه و تحلیل کردند تا مشخص کنند چه رابطه‌ای بین مصرف قهوه و وزن افراد در طول مطالعه وجود دارد. آنها دریافتند که مصرف یک فنجان قهوه شیرین نشده با کاهش وزن حدود ۰.۱۲ کیلوگرم مرتبط است. از سوی دیگر، هنگامی که افراد مصرف روزانه قند خود را یک فلش چایخوری در هر غذا با نوشیدنی افزایش دادند، ۰.۹ کیلوگرم (۰.۲ پوند) اضافه وزن داشتند. افزودن خامه به قهوه، هیچ تأثیری بر وزن نداشت. آنها همچنین دریافتند که کافئین بر وزن هم تأثیر می‌گذارد. هنگامی که مصرف میزان کافئین موجود در یک فنجان قهوه به ۱۰۰ میلی گرم افزایش یافت، افزایش وزن ۰.۰۸ کیلوگرم کاهش یافت. بر اساس یافته‌ها، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که در حالی که افزایش مصرف قهوه به کاهش وزن افراد کمک می‌کند، افزودن یک فلش چایخوری شکر این اثر را از بین می‌برد.