info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۶۲
چهارشنبه / ۲۴ / اسفند / ۱۴۰۱
۲۲ / شعبان / ۱۴۴۴
15 / March / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج: بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶-فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح از زیبایی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

مستور و مست هر دو چو از یک قبیله‌اند
ما دل به عشوه که دهیم اختیار چیست؟
راز درونِ پرده چه داند فلک، خموش
ای مدعی نزاع تو با پرده دار چیست؟

خوانده

هر کجا هستم باشم، آسمان مال من است
پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است
سهراب سپهری

فال گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۲	۰۶:۱۶	۱۲:۱۴	۱۸:۱۴	۱۸:۳۲

برگه

من رویاهای آینده را بیشتر از تاریخ گذشته دوست دارم.
توماس جفرسون

اشاره

بلاتکلیفی ۳ بانک مهم

اگر پیگیر اخبار اقتصادی از رسانه‌ها یا فضای مجازی باشید قطعا با ناهمایی، چون مدیرعامل رئیس، سرپرست و عناوینی از این قبیل آشنایی دارید اما باید توجه داشت اختیارات ریاست، مدیرعامل و سرپرست با هم متفاوت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، در تعریف نخست، سرپرست اختیار عزل و نصب افراد به صورت گسترده را ندارد و در بخش‌های دولتی مدت سرپستی سه ماه است و بیش از این میزان مجاز نیست.

به عنوان مثال زمانی که یک وزیر استیضاح برکنار شده یا استعفا می‌کند یک سرپرست برای آن وزارتخانه منصوب خواهد شد و دولت سه ماه زمان دارد وزیر جدید را به نمایندگان مجلس معرفی کند.

در لایه‌های دیگر اقتصاد مدت زمان سرپرستی طولانی‌تر است و احتمال دارد به یکسال هم برسد اما قطعا آسیب‌هایی هم به دنبال دارد. بر این اساس که سه بانک ملی، توسعه صادرات و مسکن اکنون با سرپرست اداره می‌شود، گزارشی تهیه کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

کسانی که سال‌ها پیش در بانک مشغول کار بودند به جای مدیرعامل از واژه مدیر کل استفاده می‌کردند. همچنین در بین بانکی‌ها و وزارت آشنا به این حوزه، سرپرست به بخش‌های منطقه‌ای و استانی بازمی‌گشت.

به عنوان مثال سرپرست شرق تهران یا سرپرست استان البرز در یک بانک مشخص، اما موضوع گزارش ما امروز کمی تفاوت دارد و درباره سرپرستی کل مجموعه بانک است. موضوعی که کمتر به آن پرداخته شده و توجه به آن خالی از لطف نیست. اول مهر ماه اسال محمود شایان پس از ۳۵ سال خدمت بازنشسته و علی عسگری سرپرست بانک مسکن شد.

از آن زمان تا کنون این بانک با سرپرست اداره می‌شود و هنوز مدیرعاملی آن بلاتکلیف مانده است. همچنین محمدرضا فرزین در ۱۷ دی ماه گذشته رئیس کل بانک مرکزی شد و از آن زمان تاکنون با حکم وزیر اقتصادی و دارایی ابوالفضل نجارزاده که قائم‌مقامی بانک ملی را بر عهده داشت به عنوان سرپرست فعالیت خود را آغاز کرد. چندی پیش هم سیدعلی حسینی، مدیرعامل بانک توسعه صادرات نیز پس از یکسال و نیم جای خود را به محمد جعفر مدره داد و از آن زمان وی به عنوان سرپرست به اداره بانک پرداخته است.

نمای بیرونی سرپرستی

برخی کارشناسان بر این باورند که بانک‌های دولتی که به صورت تخصصی فعالیت می‌کنند نباید با عناوین سرپرست در اذهان عمومی معرفی شوند. بانک ملی یکی از بزرگ‌ترین بانک‌های کشور است و بانک مسکن نیز به صورت تخصصی در زمینه تامین مالی این بخش فعالیت دارد. همچنین بانک توسعه صادرات همان طور که از نامش پیداست با تجار در ارتباط است اما با سرپرست اداره می‌شود.

در قوانین بانکداری سرپرستی همان اختیارات مدیرعامل را دارد اما از منظر عمومی ممکن است نمای خوبی نداشته باشد. زمانی که فردی با عنوان سرپرست معرفی می‌شود با این که اختیارات مدیرعامل را دارد اما ممکن است در قراردادهای بیرون از سازمان طرف‌های مقابل با احتیاط بیشتری عمل کند. موضوعی که برخی کارشناسان نیز بر آن اذعان دارند.

اختیار سرپرست و مدیرعامل یکی است

غلامحسین نتاج، مدیرعامل اسبق بانک قوانین که اکنون در بانک سپه ادغام شده، تصریح کرد: از نظر قانونی اختیارات سرپرست مانند مدیرعامل است و در نصب و عزل نیز دستش باز است اما بر اساس قوانین گفته می‌شود که باید نام مدیرعامل درج شود.

وی افزود: از سوی دیگر برخی افراد ممکن است شرایط مدیرعاملی را نداشته باشند از این رو سرپرست منصوب می‌شود تا فرد دیگری برای مدیریت انتخاب شود. برخی دیگر هم ممکن است منتظر استعلامات بمانند.

نتاج تاکید کرد: اختیارات سرپرست با هیات مدیره بر اساس اساسنامه بانک تعریف می‌شود بنابراین عنوان سرپرست یا مدیرعامل تفاوتی نخواهد داشت و نمای بیرونی آن اهمیت دارد. به گفته وی، ممکن است در نمای بیرونی، برخی بر این باور باشند که ممکن است سرپرست موقت است و در قراردادها محتاط‌تر عمل کنند.

اخذ استعلامات طولانی است

محمدرضا جمشیدی، دبیرکل بانک‌های خصوصی کشور به موضوع گزارش ما پرداخت و تصریح کرد: برای حکم مدیرعاملی باید استعلاماتی از بخش‌های امنیتی، تحصیلاتی و سوابق گرفته شود و ممکن است برخی از این استعلام‌ها به طول بینجامد.

وی افزود: در شرایط فعلی هم برخی مدیران بانک‌ها باید آزمون‌های تخصصی را بگذرانند تا بتوانند حکم مدیرعاملی را دریافت کنند. جمشیدی تاکید کرد: برای بانک‌های خصوصی باید مجمع عمومی بانک تشکیل و موافقت اعضا اخذ شود و برای بانک‌های دولتی وزیر امور اقتصادی و دارایی می‌تواند از سوی مجمع عمومی بانک تصمیم‌گیری کند.

همچنین بانک مرکزی ایران نیز نظر خود را در این زمینه اعلام می‌کند که فرد معرفی شده صلاحیت دارد یا خیر و احتمال طولانی شدن این پروسه وجود دارد.

گزارش روز

در اولین سال تقارن نوروز و رمضان؛

نوروز رمضانی ۱۴۰۲ باید چگونه برگزار شود؟

همزمانی نوروز و ماه مبارک رمضان از سال ۱۴۰۲ به مدت سه سال ادامه خواهد داشت و تجربه بدیعی را برای روزه‌داران و حتی مسافران نوروزی رقم خواهد زد اما همزمانی این دو مناسبت نیازمند مدیریت شهری و گردشگری بسیار منضبط و پیچیده‌ایست که هم بتواند ارزش‌ها و حرمت معنوی ماه مبارک رمضان را حفظ کند و هم بتواند آسایش مسافران نوروزی را در شهرهایی که مقصد گردشگران هستند به خوبی حفظ کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، هرساله از اواخر اسفندماه مسافران نوروزی چمدان سفرشان را می‌بندند و آماده سفر می‌شوند و سفرهای نوروزی از خواگهای خوبی برای رسانه‌های خارج از ایران بود که متاسفانه برخی از این خوراک‌ها نیز دو دستی از داخل تقدیم به آن‌ها شد که از جمله آن می‌توان به فیلم درگیری دو خانم در آتوبوس بی‌آرتی بر سر پوشش اشاره کرد که متاسفانه با دامن زدن رسانه‌های داخلی از جمله پخش اعترافات تلویزیونی و رویروی هم قراردادن دو طرف درگیری، به این موضوع به شکل بزرگ‌تری دامن زده شد که اصلا به نفع اوضاع سیاسی و اجتماعی کشور نبود. بعد از ماجرای مهسا امینی نیز یا بتلسیل به وجود آمده از قبل، چه در ماجرای درگیری در آتوبوس بی‌آرتی، چه فیلم‌های منتشر شده از برخورد گشت ارشاد و چه سخنان نسنجیده دو قطبی سازهای سیاسی گایاگانی دیرستاد سیاسی و معروف و نبی از مرکز، کشور تا آرامی‌های سختی را پشت سر گذاشت و حالا بعد از گذشت چندماه از تا آرامی‌ها همچنان تلاش رسانه‌های خارج از ایران تشویق به تقابل و دودستگی میان دو گروه از مردم است که احتمالا در ایام ماه رمضان تلاش‌های بیشتری انجام خواهد شد تا به این تصویر دامن زده شود. تصویری شبیه روزه‌داران در مقابل کسانی که به هر دلیلی روزه نیستند.

جایگاه ویژه برای مسافران نوروزی

مدت‌ها قبل مدیریت شهری و انتظامی کشور صلاح منتشر شده از شهرهای کشور در رسانه‌های خارج از ایران تصویر رفتارهای ضد دینی از در آوردن و آتش زدن روسری و حتی حمله به المان‌ها و تابلوهای مذهبی و ملـــتی بود کشـــور بود. حتی بعد از فروکش کردن نا آرامی‌ها نیز تلاش شد کوچکترین و جزئی‌ترین رفتارهای ضد دینی پررسانه گزارش شود. با تنفس مصنوعی مخالفـــان ایران به اعتراضات در رســـانه‌ها از جمله اظهارنظرهای گلشیفته فراهانی و حتی مصاحبه با تاتیانامو در اینترنشـــنال به نظر می‌رســـد تلاش برای ارائه تصـــویر غیر رمضانی و غیردینی از ایران ادامه دارخواهد بود. تا اینطور تلقی شود که جامعه جوان ایرانی دیگر تمایلی به معنویات و مسائل دینی خود ندارد. برخودهای سلیقه‌ای با مسافران نوروزی که عذر موجه شرعی برای روزه‌داری دارند و حتی عدم ســـاندمی برای امکان و محل تغذیه آن‌ها می تواند خوراک رسانه ای این رسانه‌ها را تامین کند.

تقابل دیـــن و ضد دیـــن؛ تصویر مطلوب رسانه‌های خارج از ایران

در ســـال ۱۴۰۱ بسیار تلاش شد که تقابل دوقشـــر مذهبی و غیر مذهبی به هر شکل نمایش داده‌شود و از خوراک‌های خوبی برای رسانه‌های خارج از ایران بود که متاسفانه برخی از این خوراک‌ها نیز دو دستی از داخل تقدیم به آن‌ها شد که از جمله آن می‌توان به فیلم درگیری دو خانم در آتوبوس بی‌آرتی بر سر پوشش اشاره کرد که متاسفانه با دامن زدن رسانه‌های داخلی از جمله پخش اعترافات تلویزیونی و رویروی هم قراردادن دو طرف درگیری، به این موضوع به شکل بزرگ‌تری دامن زده شد که اصلا به نفع اوضاع سیاسی و اجتماعی کشور نبود. بعد از ماجرای مهسا امینی نیز یا بتلسیل به وجود آمده از قبل، چه در ماجرای درگیری در آتوبوس بی‌آرتی، چه فیلم‌های منتشر شـــده از برخورد گشت ارشاد و چه سخنان نسنجیده دو قطبی سازهای گایاگانی دیرستاد سیاسی و معروف و نبی از مرکز، کشـــور تا آرامی‌های سختی را پشـــت سر گذاشـــت و حالا بعد از گذشت چندماه از تا آرامی‌ها همچنان تلاش رسانه‌های خارج از ایران تشویق به تقابل و دودســـتگی میان دو گروه از مردم است که احتمالا در ایام ماه رمضان تلاش‌های بیشـــتری انجام خواهد شد تا به این تصویر دامن زده شود. تصویری شبیه روزه‌داران در مقابل کسانی که به هر دلیلی روزه نیستند.

جایگاه ویژه برای مسافران نوروزی

مدت‌ها قبل مدیریت شهری و انتظامی کشور صلاح را در این می‌دید که در ایام ماه مبارک رمضان اقدام به تعطیلی همه رســـتوران ها و آبمیوه فروشی‌ها در سطح شـــهر کند و حتی آبسردکن‌ها در اماکن عمومی مسدود می‌شد. اما در سال‌های اخیر شاهد یکسری تغییرات بودیم. محفوظ کردن آبسردکن‌ها در متروها برای راحتی استفاده‌کنندگان و حفظ حرمت ماه مبارک رمضان اقدام پسندیدنی بود که انجام گرفت. توسعه و شکل‌دهی قوی‌تر به این طرح می‌تواند برای مسافران نوروزی نیز فراهم شد. تعیین و ایجاد مکان‌های محفوظ و مشخصی برای استراحت و حتی تغذیه مسافران نوروزی به گونه‌ای که چهره شهر از حالت رمضانی خارج نگردد و موجب راحتی و آسایش آن‌ها شود از ملزومات نوروز ۱۴۰۲ خواهد بود که باید هرچه سریع‌تر برای آن تدابیری اندیشید.

زیست شبانه در شهرهای بزرگ

دیرهمین سال ۹۷ شورای شهر تهران از طرح زیست شبانه در تهران خبر داد که آن زمان نیز با حاشیه‌های زیادی همراه شد. در نهایت این طرح منجر به برپایی چادرها و کیوســـک‌های غذا در خیابان‌ها خاتم شد که در برخی از خیابان‌های بزرگ پایتخت به شکل محدود انجام گرفت تا ناخوا هم امکان برقراری امنیت در این زمان را داشـــته باشد. اما در نهایت این طرح به شـــکل اولیه از خیابان‌های تهران جمع شد و در ســـال‌های اخیر بارها قرار شد پیوســـت‌های مختلف فرهنگی نیز داشته باشد. حتی رمضان گذشته نیز علیرضا تاجعلی عضو کمیســـیون فرهنگی و اجتماعی شـــورای شـــهر تهران از او دعوه مطرح کرد و از کشـــورهایی مانند ترکیه که چنین اقداماتی انجام می‌دهند نام برد اما تا اینجا این طرح به ســـرومان جدی نرسیده و همیشه در حد اظهارنظر و پیشنهاد باقی ماند.

اما افسال امین توکلی زاده معاون فرهنگی اجتماعی شـــهرداری تهران اعلام کرد شهرداری تهران قصد دارد با طرحی به عنوان «بهار ایران» در سطح شهر مناسبت‌های شاد ملی مذهبی تدارک ببیند و قرار است این برنامه ها به گونه‌ای برگزار شوند که از قطار تا سحرخورهوندان تهرانی و مسافران نوروزی در پایتخت از این رخدادها استفاده کنند.

رضا سامه، مدیر کل پایگاه‌های ملی و جهانی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دســـتی نیز برای نوروز ۱۴۰۲ که مقارن با ماه مبارک رمضان شـــده است از امکان بازدید شبانه گردشگران از آثار تاریخی خبر داد.

هنوز اطلاع دقیقی از وضعیت دیگر امکان تفریحی مانند شهربازی‌ها، موزه‌ها و باغ وحش‌ها و دیگر امکان تهوزیتی نیست اما به نظر می‌رسد برای استفاده بهتر روزه‌داران و حتی مسافران روزی برنامه‌های مشابهی برای بازدید شبانه آن‌ها نیز در نظر گرفته شود.

ماه مبارک رمضان؛ بزرگترین جشـــن جهان اسلام

اگر متاســـفانه ماه مبارک رمضان در کشـــور ما با برخی سخنان و اظهارنظرهای سلبی از سوی برخی مســـئولین در بخش‌های خبری مبنی برخورد با روزه‌خواری آغاز می‌شـــود؛ ماه رمضان در بسیاری از کشورهای اسلامی ، بزرگترین عید و مراسم شادی آن‌هاست به گونه‌ای که تمام شهر آذین بندی شده و تمام برنامه‌ها در حول محور ماه مبارک رمضان برگزار می‌شود ساعت کاری برخی اماکن تفریحی تغییر کرده و حتی بازســـازها و فروشگاه‌های مهم از جمله برندهای بزرگ هر کشور تخفیف‌ها و حراج‌های عیدانه بزرگی به مناسبت ماه مبارک رمضان برای مشتریان خود در نظر می‌گیرند. رفتاری که سبب شده کشورهایی مانند امارات و ترکیه در ماه رمضان به جای آنکه روزهای خلوتی را بگذرانند، گردشگران داخلی و خارجی زیادی را جذب کنند.

رفتارنامه رمضان در این کشورها به خصوص با وجود توریســـت‌های زیاد در این ایام شکل صادرات فرهنگی ومذهبی با خود دارد به گونه‌ای که گردشگران در این ایام شاهد صحنه‌هایی هســـتند که در دیگر ماه‌های سال نمی‌توانند آن را ببینند برای همین متقاضی برای ســـفر به این کشورها در ایام ماه رمضان بســـیار زیاد است.

برنامه‌هایی مانند برگـــزاری افطاری‌های بزرگ در مساجد نزدیکی، پخش و توزیع افطاری و شـــیرینی‌های ســـنتی مخصوص به هر کشـــور، مراســـم‌های قرآن خوانی در مناطق مختلف، برنامه‌های شبانه افطار تا سحر و حتی غذاورزش‌ها و آشپزی‌های خیابانی تاطبل زنی در ســـاعات سحر از جمله برنامه‌هایی‌ســـت که برای ماه مبارک رمضان تدارک دیده می‌شـــود تا جشن خصوص تغذیه بیماران مبتلا به ســـرطان، در مورد بیماری است که ســـرطان آنها درمان شده و می‌خواهیم بدانیم که نوع تغذیه چه نقشی در جلوگیری از عود مجدد بیماری دارد. محمدی ادامه داد: بسته به نوع ســـرطان بیمار، تغذیه و رژیم غذایی خاص خودش را دارد تا بتوان از عود مجدد این بیماری پیشگیری کرد. این متخصص تغذیه پالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: نکته ســـوم در خصوص تغذیه بیماران مبتلا به ســـرطان، مربوط به افراد و خویشاوندان درجه اول این تیپ بیماران اســـت. وی افزود: در بســـیاری از ســـرطان‌ها خصوصاً در ســـرطان‌های وابسته به هورمون مانند ســـرطان ســـینه معمولاً این نگرانی را در خصوص افراد خانواده داریم که آیا ســـایر اعضای خانواده هم ممکن است به این بیماری مبتلا شوند و آیا با کنترل تغذیه می‌شـــود خطر ابتلای بقیه افراد خانواده را کمتر کرد یا خیر که قطعاً پاسخ مثبت است و حتماً رژیم‌های غذایی مخصوص در مورد بازماندگان این بیماران هم می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد که خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهد.

سه نکته مهم درباره تغذیه بیماران مبتلا به سرطان

مهر: متخصص تغذیه پالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران، به ذکر سه نکته مهم درباره تغذیه بیماران مبتلا به سرطان پرداخت. حامد محمدی، تغذیه را دارای ســـه نقش عمده برای بیماران مبتلا به سرطان برشمرد و گفت: اولین نکته، حمایت از بیماران مبتلا به ســـرطان به منظور پیشگیری از کاهش وزن و پیشگیری از عوارض درمان مانند تهوع، اســـتفراغ و عوارض گوارشی است که با کمک تغذیه بیمار را تحت کنترل قرار دهد تا خیلی دچار عوارض تغذیه‌ای نانشـــی از شیمی درمانی، رادیوتراپی یا جراحی نشـــود. وی افزود: نکته دوم در خصوص تغذیه بیماران مبتلا به ســـرطان، در مورد بیماراتی است که ســـرطان آنها درمان شده و می‌خواهیم بدانیم که نوع تغذیه چه نقشی در جلوگیری از عود مجدد بیماری دارد. محمدی ادامه داد: بسته به نوع ســـرطان بیمار، تغذیه و رژیم غذایی خاص خودش را دارد تا بتوان از عود مجدد این بیماری پیشگیری کرد. این متخصص تغذیه پالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: نکته ســـوم در خصوص تغذیه بیماران مبتلا به ســـرطان، مربوط به افراد و خویشاوندان درجه اول این تیپ بیماران اســـت. وی افزود: در بســـیاری از ســـرطان‌ها خصوصاً در ســـرطان‌های وابسته به هورمون مانند ســـرطان ســـینه معمولاً این نگرانی را در خصوص افراد خانواده داریم که آیا ســـایر اعضای خانواده هم ممکن است به این بیماری مبتلا شوند و آیا با کنترل تغذیه می‌شـــود خطر ابتلای بقیه افراد خانواده را کمتر کرد یا خیر که قطعاً پاسخ مثبت است و حتماً رژیم‌های غذایی مخصوص در مورد بازماندگان این بیماران هم می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد که خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهد.

تکنیک ذهنی که کاهش وزن را ۳ برابر می کند

هلث: این نوع تکنیک ذهنی به غلبه بر یکی از بزرگترین موانع کاهش وزن کمک می‌کند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که یاد می‌گیرند کمتر نگران وزن خود باشند می‌توانند کاهش وزن خود را سه برابر کنند. دلیل آن این است افرادی که تصویر بدنی بهتری دارند بطور خودکار غذای سالم‌تری مصرف می‌کنند. متأســـفانه، افراد دارای اضافه وزن، اغلب دچار مشکلات تصویر بدنی می‌شوند. نگرانی در مورد اینکه دیگران چه فکر می‌کنند یا چگونه ظاهر می‌شوند می‌تواند مانع بزرگی برای کاهش وزن باشـــد. در عوض، یادگیری دوست داشتن بدن و نگرانی کمتر در مورد اندازه آن تأثیر مثبتی دارد. این مطالعه شـــامل ۲۳۹ زن دارای اضافه وزن بود که به مدت یک سال از یک برنامه ورزشی استاندارد و رژیم غذایی پیروی کردند.

با این حال، به نیمی از آنان جلسانی با تمرکز بر تصویر بدن داده و گفته شد که چگونه احســـاسات می‌توانند بر خلق خودرن تأثیر بگذارند. به عنوان مثال، خلق و خوی منفی می‌تواند به جای مصرف غذا برای رفع گرســـنگی، باعث شروع دوره‌های غذا خوردن برای احســـاس بهتر شود. این مورد به عنوان غذا خوردن احســـلی شناخته می‌شود همچنین تشویق شدند که بدن خود را دوست داشته باشند. نتایج این مطالعه نشان داد، کســـانی که تصویر بدن خود را بهبود بخشیدند نسبت به گروه کنترل ســـه برابر کاهش وزن داشتند. آنان بطور متوســـط ۱۲ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند.

پدرو کاسیرا، یکی از نویســـندگان مطالعه گفت: مشکلات تصویر بدن در میان افراد دارای اضافه وزن و چاق بســـیار رایج اســـت که اغلب منجر به خوردن راحت و الگوهای غذایی سفت و ســـخت‌تر می‌شـــود و مانعی برای کاهش وزن است. نتایج ما ارتباط قوی بین بهبود تصویر بدن به ویژه در کاهش اضطراب در مورد نظرات دیگران و تغییرات مثبت در رفتار غذا خوردن را نشان داد از این رو ما بر این باوریم که یادگیری ارتباط با بدن به روش‌های سالم‌تر جنبه مهمی در حفظ کاهش وزن است و باید در هر برنامه کنترل وزن مورد توجه قرار گیرد. نتایج این تحقیق در نشریه بین‌المللی تغذیه رفتاری و فعالیت بدنی منتشر شده است.

قابل توجه

ابتلا به کووید ایمنی قوی و طولانی مدت به ارمغان می آورد

بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که ایمنی طبیعی به دست آمده از ابتلا به عفونت کووید، محافظت قوی و مدتگاری در برابر بیماری شدید در صورت ابتلای مجدد در فرد ایجاد می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، بر اساس داده‌های جمع آوری شده از ۶۵ مطالعه انجام شده در ۱۹ کشور، ۱۰ ماه پس از ابتلا به عفونت کووید، محافظت در برابر بستری شدن در بیمارستان و مرگ ناشی از سویه اومیکرون ۸۹٪ و برای انواع ســـویه‌های قبلی ۹۰٪ باقی می‌ماند.

با این حال، محققان دریافتند، محافظت در برابر ابتلا، مجدد به سویه اومیکرون، که سویه غالب کووید در این زمان اســـت، به ســـرعت کاهش می‌یابد.

محققان در گزارش خود اعلام کردند که پس از گذشت ۱۰ ماه از ابتلا، به عفونت اومیکرون تنها ۳۶٪ از عفونت بعدی کووید محافظت می‌کند.

به گفته محققان، این تجزیه و تحلیل نشـــان می‌دهد که سطح و مدت زمان محافظت ناشی از ابتلا، بـــه عفونت کووید حداقل بـــا دو نوز واکسن‌های کووید، برابری می‌کند.

دکتر «امـــش آدلجا»، محقق ارشـــد از مرکز ســـلامت جفاز هایکینز میفلند، می‌گوید: «این یافته‌ها تعجب‌آور نیســـتند، زیرا مطالعات متعدد نشان داده‌اند که عفونت قبلی باعث محافظت در برابر بیماری شدید می‌شود، اگرچه ممکن است در نوران پیک سویه اومیکرون محافظت در برابر عفونت ایجاد نکند.

امـــا از آنجایی که افرادی که قبلـــا به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند، با خطر بســـتری شدن در بیمارستان، مرگ و عارضه کووید طولانی‌مدت روبه‌رو هســـتند، محققان به این نتیجه رســـیدند که واکسینـــاســـیون به طور کلی بهترین شکل محافظت در برابر کووید است.

برش

نگهداری ۱۰ هزار مغز انسان در زیرزمین یک دانشگاه دانمارکی

مغزهای کوچک یخ‌زده!

دلســـتان پژوهش و جست وجوهایی را که روی مغز یک فیزیک‌دان آلمانی، پس از کالبدشکافی انجام شده، کمتر کســـی است که ندانند اما اگر فکر می‌کنید آن موزه تنها جایی است که در آن مغز انسان‌ها نگهداری می‌شود، سخت در اشتباه هستید

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، «در راهروهای زیرزمین دانشگاهی در لونسه واقع در جنوب دانمارک، مجموعه مغز ۱۰ هزار انسان قرار دارد که در محلول فرمالدهید نگهداری می‌شوند. البتـــه فرق این مغزها با اســـتاد فیزیک جهان، ایشـــتین در این اســـت که این مغزها متعلق به بیماران روانی مربوط به سال‌های ۱۹۴۵ تا ۱۹۸۲ است. نر واقع قدیمی‌ترین آن‌ها از سال ۱۹۴۵ و جدیدترین شان در ۱۹۸۲ از سر بیماران بیرون آورده شده است و کمتر کسی می‌داند راز پشت پرده این مغزهای جمع آوری شده چیســـت؟

کالبدشکافی بدون اجازه

در دانمارک در دوران جنگ جهانی دوم موســـسات روان‌پزشـــکی متعددی برای مراقبت و معالجه بیمـــاران روانی دایر بودند و البته متخصصان در این مراکز درک درستی از عملکرد، آن‌چه در مغز اتفاق می‌افتد و آناتومی مغز نداشتند. این طیفی بود تا نو روان‌پزشک مشهور دانمارکی مغزهای بیماران روانی را پس از کالبدشـــکافی و با وجود جلب نکردن رضایت آن‌ها یا خانواده‌هایشان جمع آوری و با ممجوز شـــورای اخـــلاق دانمارک برای تحقیقات علمی استفاده کنند.

پای ۲ پزشک در میان است

ایـــن همه ماجـــرا نبـــود و اریک اســـروممگرن، روان‌پزشک مشهور دانمارکی و لاروس ایتارســـون، عصب‌شـــناس و استاد آناتومی به کالبد شکافی بدون اجازه فاتح نبودند. آن دو تصمیم گرفتند برای توسعه درک خود از مغز انسان، مغز بیماران روانی را پس از مرگشان در جریان کالبدشکافی بیرون آورند و برای سال‌ها نگهداری کنند.

بیماران روانی از حقوقی برخوردار نبودند

بسیر واجر کرا، کارشـــناس شایخ روان‌پزشکی، درباره جمع‌آوری ایـــن مجموعه عجیب که به واســـطه کنترل دولت بر بیمارستان‌های روانی دانمارک ممکن شـــده بود، می‌گوید: «بیشـــتر موسسات روان‌پزشکی دانمارک دولتی بودند و هیچ‌کس از خارج مجموعه‌شان نمی‌توانست درباره آن‌چه درون این موسسات می‌گذرد، سؤالی کند»

و دربـــاره وضعیـــت بیمـــاران روانـــی در زمان جمع‌آوری این مجموعه می‌گوید: «بیماران روانی در آن زمان از حقوق کمی برخوردار بودند. آن‌ها ممکن بود بدون این که اطلاع داشته باشند تحت درمانی خاص قرار بگیرند و از حقوق برابری با بقیه دانمارکی‌ها برخوردار نبودند».

علم مهم‌تر است یا اخلاق؟

توماس آرســـلو، مورخ علوم پزشکی و استاد مشاور در دانشگاه آرهوس تخمین می‌زند که مغز نیمی از بیماران روانی که بین سال‌های ۱۹۴۵ تا ۱۹۸۲ میلادی در این کشور جان باخته‌اند، به صورت ناشناس و بدون مجوز خود یا خانواده‌شان در این مجموعه ذخیره شده است.

به دلیل اجازه نگرفتن از این بیماران همیشه بحث‌هایی بر سر این موضوع که آیا استفاده از این مغزها برای تحقیقات علمی، درست است یا خیر؟ وجود داشته است، اما بالاخره شـــورای اخلاق دانمارک به رغم شـــرایط نادرســـت جمع‌آوری این مغزهـــا در اوایل دهه ۱۹۹۰ اعلام کرد که اســـتفاده از آن‌ها در تحقیقات علمی مشـــکلی ندارد. مارتین وبرنفلت نیلســـن، آسیب شناس و مســـئول این مجموعه می‌گوید: «من فکر می‌کنم بحث‌ها اساسا حل شـــده است. آن‌ها می‌گویند که اســـتفاده از این مغزها در تحقیـــق درباره بیماری‌های روانی بســـیار ارزشمند و مفید است. بنابراین به نظر من رویکرد ما هم این چنین است».

وی با دردمندی از نگرش اریک اســـروممگرن در جمع‌آوری این مجموعه می‌افزاید: «کار ارزشمندی که آن‌ها در آن زمان انجام دادند این بود که پس از پایان کالبدشکافی، مغزها را حفظ و در قفســـه‌ها نگهداری کردند با این انگیزه که شاید ۵۰ سال دیگر کســـی بیاید و بیشتر از آن‌ها درباره مغزها بداند».

ShaharaNews

۱۰ نشـــانه که به شـــما می‌گوید بیش از حد چای می‌نوشید

نوشیدن ۳ تا ۴ فنجان چای تازه‌دم بدون افزودنی‌های شیمیایی در روز فواید زیادی برای بدن دارد؛ اما اگر بیش از این می‌نوشید و با عوارض زیر دست‌وپنجه نرم می‌کنید باید درمقـــدار مصرف آن تجـــدید نظر کنید.

- احســـاس استرس، اضطراب یا بی‌قراری می‌کنید
- سوزش، سردل دارید و به‌اصطلاح تـــرش می‌کنید
- دچارهمدرد، تهوع وگرفتگی‌هـــای شکمی شده‌اید
- سرگیجه یا تاری دید را تجـــربه می‌کنید
- شب‌هـــا خوب و راحت نمی‌خوابید
- دچارسردردهای مکرری‌شوید
- زیاد دستشویی می‌روید و نیمه‌شب هم به این دلیل ازخواب بیدارمی‌شـــوید
- احســـاس می‌کنید به کافئین وابسته شده‌اید
- دچارکمبود آهن شده‌اید، مخصـــوصاً اگربیشتر غذاهای گیاهی می‌خورید

رسانه چه خبر

بسیاری از مردم تزریق دز یادآور را فراموش کردند

ایرنا: معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بسیاری از مردم تزریق دز یادآور واکســـن کرونا را فراموش کردند، با توجه به دو رقمی شـــدن مرگ و میر کرونایی تقاضا می‌شود کسانی که ۶ ماه از آخرین دریافت واکسن آنها گذشته است، سریع‌تر به مراکز واکسیناسیون مراجعه کنند. حسین فرشیدی افزود: این ایام مردم کمتر از مـــلک استفاده می کنند و میزان رعایت دســـتورالعمل های بهداشتی بســـیار کاهش یافته است، با توجه به آغاز سفرهای نوروزی ۱۴۰۲ از کسانی که دارای علایم سرماخوردگی هستند، درخواست می شود اصول بهداشتی را رعایت کرده، در مکان‌های بسته حتما ملـــک بزنند و در جمع حاضر نشـــوند. وی اظهار کرد: با توجه به دو رقمی شدن آمار مرگ و میر کرونایی، رعایت دســـتورالعمل های بهداشتی و استفاده از ملـــک در ســـفرها به خصوص در مکان‌های شلوغ و بســـته ضرورت زیادی دارد، اکنون در مرحله شیب ملایم موج کرونا هســـتیم و در صورت بی توجهی به اصول بهداشتی ممکن است شاهد یک نمه هم باشیم. فرشیدی تصریح کرد: بیشترین آمار فوتی های روزانه کرونا را ســـالمندان و واکسن نزده ها تشکیل می دهند، در ایام نوروز مراکز منتخب واکسیناسیون نیز دایر بوده و بزودی در این زمینه اطلاع‌رسانی می‌شود.

من رویاهای آینده را بیشتر از تاریخ گذشته دوست دارم.

توماس جفرسون