info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۹۱۷

یکشنبه / ۲۸ شهریور / ۱۴۰۰

۱۲ / صفر / ۱۴۴۲

19 / September / 2021

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان و سی‌دی‌اس‌گستری

تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۳۲۳۳-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۸۳۸

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۲۹-۰۲۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶

چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

ساقیا سایه ابر است و بهار و لب جوی
من نگویم چه کن ار اهل دلی خود تو بگوی
بوی یک رنگی از این نقش نمی‌آید خیز
دلق آلوده صوفی به می ناب بشوی

خواننده

شهری که نه جای تو در او خانه‌نگیریم
در بادیه کس را نشود عزم اقامت
جامی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۸	۰۶:۵۲	۱۲:۵۹	۱۹:۰۵	۱۹:۲۴

برگه

تغییر دهندگان اثر گذار در جهان کسانی هستند که بر خلاف جریان شنا می‌کنند.

والترنیس

گزارش روز

چرا اوام‌های مسکن جذاب نیستند؟

چرا وعده وام‌های ۴۸۰ میلیونی و یک میلیاردی به مذاق افکار عمومی خوش نیامد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، بازار متشنج مسکن، تقاضای مصرفی را به گوشه رینگ برده و تمام راه‌ها را برای خانه‌دارشدن بسته است. در این شرایط، تسهیلات خرید مسکن با همان ایرادهای قبلی از جمله دوره بازپرداخت کم و مبلغ اقساط بالا افزایش پیدا کرده است. به باور کارشناسان این نوع وام در بهترین حالت می‌تواند به تقاضای سرمایه‌گذاری کمک کند. در هفته گذشته دو خبر تسهیلاتی برای وام مسکن جوانان و وام با استفاده از اوراق حق تقدم منتشر شد که واکنش‌های متناقضی در جامعه، بازار و فضای مجازی به همراه داشت. پایین بودن قدرت خرید این تسهیلات نسبت به واقعیت‌های بازار مسکن و همچنین نبود تناسب میان اقساط آنها با توان مالی طبقه متوسط و متقاضیان مصرفی، اصلی‌ترین نقد هایی است که به این تسهیلات وارد می‌شود.

وام‌های بی‌مصرف

پس از اعلام افزایش وام صندوق مسکن جوانان به یک میلیارد تومان، با شرط ۱۵ سال سپرده‌گذاری، این بار با ابلاغ مصوبه شورای پول و اعتبار به شعب بانک عامل مسکن، سقف مبلغ وام با استفاده از اوراق حق تقدم استفاده از تسهیلات مسکن (تسه) نیز دو برابر شد و مبلغ آن در تهران به ۲۰۰ میلیون تومان برای هر نفر رسید. همزمان تسهیلات جعاله مسکن با سررسید پنج ساله نیز از ۴۰ میلیون به ۸۰ میلیون تومان افزایش یافت تا یک زوج تهرانی برای خرید یک آپارتمان با عمر کمتر از ۲۰ سال بتوانند ۴۸۰ میلیون تومان تسهیلات دریافت کنند. نکته قابل توجه اینجاست که فعلا در شهر تهران، میانگین قیمت رهن یک آپارتمان ۷۵ متری معادل مبلغی است که به عنوان وام خرید مسکن اعطا می‌شود و همین مسئله باعث شده تمهیدات تسهیلاتی بانک مرکزی و بانک عامل مسکن دستاویز شوخی و طنز در فضای مجازی قرار بگیرد، زیرا طبقه متوسط کاملا مطمئن است که با کمک این تسهیلات نمی‌تواند سرپناهی تهیه کند و حتی در صورت موفقیت در این کار، قادر به پرداخت اقساط ماهانه آن نخواهد بود که دو برابر حداقل دستمزد کارگری است.

کالبدشکافی تسهیلات مسکن

هفته گذشته، بانک مسکن اعلام کرد تسهیلات اعطایی در قالب صندوق مسکن جوانان به شرط ۱۵ سال سپرده‌گذاری به یک میلیارد تومان (برای شهر تهران) افزایش پیدا کرده و تهرانی‌هایی که از اسفال طبق دستورالعمل بلافاصله در این صندوق سپرده‌گذاری کنند در سال ۱۴۱۵ حداکثر یک میلیارد تومان وام با سود شش درصد می‌گیرند. جدا از این که در سازوکار صندوق مسکن جوانان، یک عامل از محل عملیات بانکی با سپرده قرض‌الحسنه مشتری، حداقل معادل یک‌چهارم کل تسهیلات نهایی سود به جیب می‌زند نکته قابل تأمل اینجاست که با وضع تورمی اقتصاد ایران و جهش‌های متوالی قیمت مسکن، قدرت خرید تسهیلات یک میلیاردی در سال ۱۴۱۵ معادل قیمت دو متر مربع زیرزمینی مسکونی در شهر تهران خواهد بود. بر این اساس، کارآمدترین تسهیلات خرید مسکن در ایران، همان استفاده از اوراق حق تقدم تسهیلات مسکن (تسه) است که با نرخ سود اسمی ۱۷.۵ درصد و با نرخ سواد واقعی بالای ۲۲ درصد پرداخت می‌شود. سقف مبلغ این تسهیلات در لبالاغیه جدید بانک مرکزی، به دو برابر افزایش یافته و در شهر تهران از ۱۰۰ میلیون تومان برای هر نفر به ۲۰۰ میلیون تومان برای هر نفر رسیده است. در این وضعیت یک زوج تهرانی می‌توانند با خرید ۸۰۰ برگه از اوراق امتیاز تسهیلات مسکن (تسه) از فرابورس ایران که قیمت روز آن به ۵۰ میلیون تومان می‌رسد، ۴۰۰ میلیون تومان تسهیلات خرید مسکن دریافت کند. این تسهیلات با نرخ اسمی ۱۷.۵ درصد و با دوره بازپرداخت ۱۲ ساله پرداخت می‌شود اما با احتساب خرید ۵۰ میلیون تومان اوراق حق تقدم، نرخ بهره واقعی آن به بالای ۲۲ درصد خواهد رسید. اقساط این تسهیلات با روش ساده شش میلیون و ۶۶۱ هزار تومان و مجموع بازپرداخت آن ۹۵۹ میلیون تومان است که ۵۵۹ میلیون تومان از آن بهره محسوب می‌شود. در روش پلکانی نیز اقساط پرداختی در سال اول ماهانه پنج میلیون و ۹۷۰ هزار تومان است و هر سال سه درصد به آن اضافه خواهد شد که رقم اقساط ماهانه در سال دوازدهم را به ۸ میلیون و ۲۶۲ هزار تومان می‌رساند. در روش پلکانی، مجموع بازپرداخت وام یک میلیارد و ۱۶ میلیون تومان است که ۶۱۶ میلیون تومان از آن بهره بانکی محسوب می‌شود. همچنین وام جعاله مسکن در لبالاغیه جدید از ۴۰ میلیون تومان به ۸۰ میلیون تومان رسیده که اگر همچنان نیمی از این مبلغ بدون نیاز به اوراق از منابع داخلی بانک مسکن پرداخت شود، متقاضیان باید برای ۴۰ میلیون تومان از این تسهیلات ۸۰ برگه اوراق حق تقدم به ارزش پنج میلیون تومان خریداری کنند. این تسهیلات پنج ساله و با نرخ ۱۷.۵ درصد پرداخت می‌شود و متقاضی در ازای دریافت آن باید ۶۰ قسط ۲ میلیون و ۹ هزار تومانی بپردازد. کل بازپرداخت این تسهیلات در پنج سال به ۱۲۰ میلیون تومان می‌رسد که ۴۰ میلیون تومان از آن بهره بانکی است. با این تفاصیل، یک متقاضی خرید مسکن در شهر تهران در ازای دریافت ۴۸۰ میلیون تومان خرید مسکن و جعاله باید در پنج سال نخست هشت میلیون و ۶۶۱ هزار تومان در ماه و در هفت سال بعدی شش میلیون و ۶۶۱ هزار تومان قسط بپردازد؛ این در حالی است که حداقل مزد و مزایای مصوب قانون کار در سال ۱۴۰۰ برای یک خانوار چهار نفره کارگری چهار میلیون و ۲۰۰ هزار تومان است و این خانوار برای دریافت چنین تسهیلاتی باید در پنج سال نخست بیش از دو برابر حداقل حقوق کار را صرف بازپرداخت تسهیلات مسکن خود کند.

جامعه هدف وام خرید مسکن

مسکن به عنوان یک کالای سرمایه‌ای در اقتصاد ایران، همواره از تغییرات قیمت دلار و ارزش جایگزینی تبعیت می‌کند و متقاضیان مسکن مصرفی در دهک‌های متوسط رو به پایین جامعه که بخش عمده درآمد آنها رکود است، هرگز نمی‌توانند توان مالی خود را همپای رشد قیمت ارز، نهاده‌های ساختمانی و مسکن افزایش دهند. نتیجه این معادله کاملا مشخص است و بازتاب آن را می‌توان در افزایش سالانه هفت درصدی دوره انتظار مسکن در ۳۰ سال اخیر مشاهده کرد. در این وضعیت، تنها راهکاری که می‌تواند به خانه‌دارشدن طبقه متوسط و حتی اقشار کم‌درآمد در بافت‌های شهری (و نه مناطق حومه‌ای و مسکن‌های بیابانی) منجر شود، تأمین مالی ۸۰ درصد ارزش مسکن برای یک دوره بلندمدت است که در همه کشورهای توسعه‌یافته با موفقیت اجرا شده اما در ایران به دلیل ذات تورمی اقتصاد، هرگز قابل اجرا نبوده است. در حقیقت حل مشکل کمبود مسکن از طریق اجرای این سیاست نیازمند اصلاحات ساختاری در اقتصاد و مهار نرخ تورم در محدوده تک‌رقمی است. به عبارت دیگر همین فضای تورمی اقتصاد باعث شده که بانک‌ها هیچ تمایلی به پرداخت تسهیلات بلندمدت به خریداران مسکن نداشته باشند.

نگاه کارشناسی

رئیس اتحادیه مشاوران املاک تهران معتقد است در سیاستگذاری برای پرداخت تسهیلات مسکن باید این واقعیت مد نظر قرار بگیرد که جامعه هدف این تسهیلات، طبقه متوسط و با حقوق چند میلیون تومانی است و این تسهیلات ضمن این که باید قدرت خرید آنها را در بازار مسکن افزایش دهد، باید اقساطی متناسب با توان مالی متقاضیان داشته باشد، در غیر این صورت کمکی به خانه‌دارشدن طبقه متوسط نمی‌کند. مصطفی قلی خسروی می‌افزاید: کشورهایی که واقعا به دنبال رفع نیاز مسکن طبقه متوسط بوده‌اند، تسهیلات کلان با نرخ بهره پایین و دوره بازپرداخت طولانی به متقاضیان می‌پردازند اما در ایران به دلیل سرعت شدید تورم و کاهش ارزش پول ملی، نه تنها بانک‌ها از پرداخت وام بلندمدت مسکن فراری هستند بلکه بانک تخصصی مسکن نیز به این کار تمایلی ندارد. به عقیده او وام ۴۸۰ میلیون تومانی خرید مسکن با استفاده از اوراق حق تقدم، نمی‌تواند به کارگران و کارمندان کمک کند زیرا رقم اقساط آن گاهی از کل حقوق ماهانه آنها بیشتر است.

قدرت خرید وام جدید

در شرایط فعلی قیمت یک آپارتمان ۷۵ متری ۱۵ ساله با قیمت میانگین شهر تهران ۲.۳ میلیارد تومان است و تسهیلات ۴۸۰ میلیون تومانی (خرید مسکن و جعاله) که با کسر ۵۵ میلیون تومان هزینه خرید اوراق، ۴۲۵ میلیون تومان از آن باقی می‌ماند فقط ۱۸.۵ درصد از ارزش آن را پوشش می‌دهد. این آمارها نشان می‌دهد جدا از این که اقساط ۴.۵ تا ۸.۵ میلیون تومانی این تسهیلات فراتر از قدرت خرید یک خانوار طبقه متوسط تهرانی است، باز هم دریافت این تسهیلات نمی‌تواند قدرت خرید این خانوار را به‌اندازه‌ای افزایش دهد که با اتکا به سرمایه و پس‌انداز خود به خرید یک آپارتمان ۷۵ متری اقدام کند. بر این اساس، تسهیلات ۴۸۰ میلیون تومانی خرید مسکن و جعاله، در بهترین حالت قادر است کمک‌حال کسانی باشد که می‌خواهند به عنوان سرمایه‌گذار وارد بازار مسکن شوند و البته قدرت بازپرداخت اقساط سنگین آن را نیز دارند.

اشاره

شش اشتباه یک چهارم ایرانی‌ها!

ما ناخودآگاه به زخم‌های روانی‌مان اعتیاد پیدا می‌کنیم خیلی وقت‌ها برای درمان و تغییر اقدام نمی‌کنیم، چون به آن زخم و آسیب‌ها عادت کرده و حاضر به ترک آنها نیستیم همه ما در تلاش برای خوشبختی و زندگی سالم هستیم اما حاضر به آماده کردن شرایطش نیستیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، ابتلا به اختلالات روانی در چند سال اخیر به دلایل زیادی همچون شیوع کرونا، مشکلات اقتصادی، استفاده نامناسب از شبکه‌های اجتماعی و ـ اتفاق دور از انتظاری نیست ـ در این بین و به تازگی، غلامرضا ترابی ـ عضو هیئت‌مدیره انجمن علمی روان‌درمانی ایران، گفته است: «از هر چهار نفر یک نفر طی یک سال به حداقل یکی از اختلالات روان‌پزشکی مبتلا می‌شود که زنان، ساکنان مناطق شهری، افراد بیکار، افراد با تحصیلات کمتر و افراد دارای وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین، بیشتر در معرض خطر هستند» (منبع خبر: برنا) با توجه به آمار گفته‌شده، مهم است که با رایج‌ترین اشتباهات افراد مبتلا به آن‌ها برای درمان آشنا شویم.

نگذاریم زخم‌های سطحی روانی، عمیق شوند

اولین نکته‌ای که باید در این باره بدانیم این است که همه ما در خیلی از موقعیت‌ها جبر را تجربه کرده‌ایم. مثلا جبر جغرافیایی یعنی ما انتخاب نکرده‌ایم کجا متولد و زیر نظر چه والدینی بزرگ و تربیت شویم. این جبرهایی که در طول زندگی تجربه می‌کنیم همگی برای ما رنج‌هایی را می‌سازند که برای عبور از آنها گاهی آن قدر زخمی می‌شویم که نشانه‌هایی از اختلالات روانی در ما ظاهر می‌شود. هر چه زمان بگذرد و به این زخم‌ها رسیدگی نشود، زخم‌های عمیق‌تری به جا خواهند ماند که گاهی غیر قابل اصلاح یا درمانش خیلی سخت خواهد شد. بنابراین طبق آمار گفته‌شده، قابل پیش‌بینی بود که افراد با وضعیت اقتصادی و اجتماعی ضعیف یا افرادی که در مناطق محروم هستند، بیشتر مستعد اختلالات روانی باشند. حال به بهانه این خبر می‌خواهیم به مهم‌ترین اشتباهات افرادی بپردازیم که دچار اختلال روانی هستند.

ترس از بیمار روانی بودن

مهم‌ترین نکته در اختلالات روانی، همین ترس از بیمار بودن است. گویا همه ما وقتی نشانه‌هایی از اختلالات روانی را در خودمان پیدا می‌کنیم، هر بار با پرده‌ای سعی می‌کنیم آن را پنهان کنیم چون از بیمار بودن احساس ضعف می‌کنیم: حال آن که باید بدانیم هیچ یک از ما سالم به معنای کامل نیستیم. همه افراد با هر نوع وضعیت اقتصادی و اجتماعی به نوعی درگیر زخم‌هایی هستند که به آنها آسیب زده‌اند حتی در روان‌شناسی، بهترین روان‌شناسان هم گاهی نیاز به درمان داشته‌اند.

امید به بهتر شدن یا گذشت زمان

بعضی از ما با قبول نکردن این که نیاز به درمانگر داریم دست به رفتارهایی می‌زنیم که ما را از این واقعیت دور می‌کند مثلا می‌گوییم یک سفر برویم، مشکلم رفع می‌شود یا گذشت زمان این موضوع را حل می‌کند اما باید بدانیم که همه این‌ها شاید درد یا سوزش زخم ما را شبیه یک مسکن کم کند اما شفاهدنده نخواهد بود. اگر همه ما از آسیبی که زخم‌هایمان به ما می‌زند اطلاع داشتیم درمان را خیلی زود شروع می‌کردیم. در درمان، زخم‌هایمان بهبود می‌یابد و همین باعث می‌شود ما هر جا یا هر موقعیت شغلی و فردی که هستیم انسان بهتری باشیم.

سطحی دیدن اختلالات روانی

خیلی وقت‌ها حس می‌کنیم که مشکلی وجود دارد یا در جایی احساس ناکامی می‌کنیم اما اقدام برای درمان نمی‌کنیم چون از آسیب عمیقی که در آن دست و پا می‌زنیم، به طور کامل آگاه نیستیم در واقع خیلی وقت‌ها هم اختلالاتی را که داریم، ناشی از مشکلاتی می‌دانیم که دیگران برای ما ساخته‌اند. شاید خیلی وقت‌ها هم این موضوع درست باشد اما ما قادر به تغییر دیگران نیستیم، پس باید خودمان شروع کنیم. در درمان یاد می‌گیریم که چطور از آسیب‌های دیگران به خودمان در امان بمانیم. مثلا در یک مسیر اگر یک فرد سالم باشد در زمان کوتاهتری می‌تواند درمان شود اما فردی که پاهای زخمی دارد نیاز به زمان بیشتری دارد. دقیقا اختلالات روانی هم مانند پاهای زخمی هستند اما چون ملموس نیستند و آنها را سطحی می‌بینیم، به درمان شان نمی‌پردازیم.

بی‌فایده بودن مراجعه به درمانگر

گاهی افراد چون مشکلات درونی‌شان را خیلی بزرگ می‌پندارند و در مقابل رفع کردن آن خودشان را ضعیف می‌بینند، ناخودآگاه درمانگر را هم ناتوان در مقابل حل مشکلات‌شان می‌بینند اما باید آگاه باشیم که هیچ درمانگری راه‌حلی برای مشکل ما ندارد بلکه به ما کمک می‌کند تا توانایی پیدا کنیم که خودمان به حل مشکلاتمان بپردازیم.

تمایل نداشتن به مصرف دارو

گاهی به علت سوالاتی که در ذهن‌مان برای خودمان مطرح می‌کنیم از درمان امتناع می‌کنیم مثلا این که برای درمان نمی‌روم چون تمایلی به استفاده از دارو ندارم باید بدانیم که اصلا قرار نیست همه کسانی که در جلسه مشاوره شرکت می‌کنند، دارو مصرف کنند. البته باید به این موضوع هم بپردازیم که خیلی وقت‌ها به علت مقاومتی که در مقابل درمان‌شدن داریم این سوالات را در ذهن‌مان می‌سازیم تا درمان را شروع نکنیم.

عادت کردن به اختلال روانی

ما ناخودآگاه به زخم‌های روانی‌مان اعتیاد پیدا می‌کنیم. خیلی وقت‌ها برای درمان و تغییر اقدام نمی‌کنیم، چون به آن زخم و آسیب‌ها عادت کرده و حاضر به ترک آنها نیستیم. همه ما در تلاش برای خوشبختی و زندگی سالم هستیم اما حاضر به آماده کردن شرایطش نیستیم. «تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گزاف، مگر اسباب بزرگی همه آماده کنی» بنابراین ما باید درد ترک عادت‌های ناسالم‌مان را بتوانیم تاب آوریم تا زندگی بهتری داشته‌باشیم.

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قابل توجه

دو عملکرد مغز که با افزایش سن تقویت می‌شوند

مغز انسان ماهیچه نیست اما بسیار شبیه به آن عمل می‌کند. هر چه بیشتر درگیر کارهایی شویم که به توجه آن نیاز دارد، قوی‌تر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، یکی از بدترین و ترسناک‌ترین قسمت‌های پیری، زوال عقل است اما یک مطالعه جدید نشان داده است که برخی از عملکردهای مغز حتی با رسیدن به ۷۰ و ۸۰ سالگی شروع به بهبود می‌کنند. بر اساس یافته‌های منتشرشده در مجله Nature Human Behavior، بازداری اجرایی (توانایی تمرکز و استدلال برای تصمیم‌گیری موثر) و جهت‌گیری (آگاهی از زمان، مکان و خود) در واقع با افزایش سن بهتر می‌شود. نویسندگان این مقاله نوشتند: «هرچه به طور گسترده‌ای تصور می‌کنند که جهت‌گیری و عملکردهای اجرایی با افزایش سن کاهش می‌یابد، علیرغم نکات جالب از برخی مطالعات در مقیاس کوچک‌تر که سوالات مربوط به این مفروضات را ایجاد کرده است.»

هر دوی این عملکردهای مغزی اغلب برای پیش‌بینی وجود بیماری‌های شناختی جدی مانند زوال عقل استفاده می‌شوند.

چرا با افزایش سن، مهار و جهت گیری اجرایی بهبود می‌یابد؟

مغز انسان ماهیچه نیست اما بسیار شبیه به آن عمل می‌کند. هر چه بیشتر درگیر کارهایی شویم که به توجه آن نیاز دارد، قوی‌تر می‌شود. زندگی حکم می‌کند که با افزایش سن در بسیاری از زمینه‌های زندگی خود سرعت خود را کاهش دهیم اما برخی از عملکردهای مغز وجود دارد که هرگز از آنها به طور روزانه استفاده نمی‌کنیم. بازداری و جهت‌گیری اجرایی از جمله آنهاست. به گفته محققان هرگونه فعالیتی که از حافظه، کنترل خود، تلوری، ریاضی، زبان یا خواندن استفاده می‌کند یک یا هر دو عملکرد را تقویت می‌کند.

شرکت‌کنندگان که همگی بین ۵۸ تا ۹۸ بودند، علائم عصبی وخامت را در تمام نواحی مغزی مورد مطالعه نشان دادند اما اکثریت آن قدر مکرر اشکال مهار و جهت‌گیری اجرایی را تمرین می‌کردند که هنوز قادر به بهبود آنها بودند.

به عنوان مثال هنگامی که شما در حال رانندگی با ماشین هستید جهت‌گیری زمانی ایجاد می‌شود که توجه خود را به یک حرکت غیر منتظره مانند عابر پیاده معطوف کنید. یک عملکرد اجرایی به شما امکان می‌دهد از حواس پرتی مانند پرندگان یا تابلوهای تبلیغاتی جلوگیری کنید تا بتوانید بر رانندگی تمرکز کنید.

از سوی دیگر، هوشیاری، که به ما اجازه می‌دهد به سرعت به اطلاعات و محرک‌های جدید واکنش نشان دهیم، قابل تمرین نیست و سلامت آن عمدتاً متکی به ژنتیک و فرآیندهای عصبی است.

یک رویکرد رفتاری برای درمان زوال عقل

به نظر می‌رسد شرکت‌کنندگان می‌توانند با مشارکت در فعالیت‌هایی که مغز را تحریک می‌کند، شروع زوال شناختی را به تأخیر بیندازند. بسیاری از این فعالیت‌ها کارهای عادی بودند که همه ما هر روز انجام می‌دهیم.

این واقعیت که این وظایف پیش پا افتاده به عملکرد مغز سالم‌تر کمک می‌کند نشان می‌دهد که انجام وظایف شناختی بیشتر می‌تواند از بیماری‌های مرتبط با زوال عقل جلوگیری کند.

اولمان می‌گوید: «یافته‌ها نه تنها دیدگاه ما را در مورد تأثیر پیری بر ذهن تغییر می‌دهد، بلکه ممکن است منجر به پیشرفت‌های بالینی شود. از جمله در بیماران مبتلا به اختلالات پیری مانند بیماری آلزایمر.»

آن چه می‌توانید برای تحریک مغز خود انجام دهید

به گفته انجمن آلزایمر، یادگیری یک زبان جدید، نواختن یک ساز موسیقی، یا شرکت در فعالیت‌های تفریحی مانند ورزش، باغبانی، گروه‌ها و بازی‌های رومیزی می‌تواند به کاهش خطر زوال شناختی شما کمک کند.

رسانه چه خبر

مرزهای چهارگانه زمینی برای زائران ایرانی اربعین بسته است

پایگاه خبری پلیس: معاون اجتماعی و سخنگوی ناجا گفت: مرزهای چهارگانه زمینی برای زائران اربعین بسته است و مردم فریب شایعات، اخبار و تصاویر منتشره در فضای مجازی را نخورند. سردار مهدی حاجیان افزود: براساس مصوبه ایلاغی ستاد مرکزی اربعین، مرزهای چهارگانه زمینی جمهوری اسلامی ایران با عراق بسته بوده و به زوار ایرانی اجازه سفر به عراق از این مرزها داده نخواهد شد.

۳ توصیه مهم سرپرست اورژانس به مردم برای «واکسیناسیون»

فارس: سرپرست اورژانس کشور با اشاره به تمهیدات لازمی که افراد برای واکسیناسیون باید در نظر داشته باشند، خاطرنشان کرد: افراد نباید به صورت ناشتا به مراکز واکسیناسیون برای تزریق واکسن مراجعه کنند و باید صبحانه یا مواد غذایی سبک را میل کنند. همچنین پس از واکسیناسیون مدت کوتاهی در مراکز بمانند و در ادامه از فعالیت سنگین بدنی خودداری کنند.

بانوان از ۱۸ تا ۶۵ سال با حداقل ۵۰ کیلوگرم وزن می‌توانند خون اهدا کنند

ایرنا: سخنگوی سازمان انتقال خون مطرح کرد: هر بانوی سالمی در گروه سنی ۱۸ تا ۶۵ سال با حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم می‌تواند خون اهدا کند، بانوان تا قبل از دوران یائسگی می‌توانند حداکثر سه بار در سال و هر بار ۴۵۰ میلی لیتر خون اهدا کنند. بشیر حاجی بیگی در مورد زنانی که سابقه سقط جنین دارند اما داوطلب اهدای خون و کمک به هم‌نوع هستند، گفت: زنان داوطلب اهدای خون نباید در ۶ ماه گذشته سابقه سقط جنین داشته باشند.

چای سبز و کاکائو به طول عمر افراد مسن کمک می‌کند

مهر: مطالعات بر روی موش‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد نوشیدن چای سبز و رژیم غذایی سرشار از کاکائو ممکن است تغییرات عصبی عضلانی مرتبط با سن را که با سالخوردگی اتفاق می‌افتد، کاهش دهد. سالخوردگی پدیده‌ای است که با افزایش سن رخ می‌دهد و به از دست دادن تدریجی توده و عملکرد ماهیچه‌های اسکلتی اشاره دارد.

ایرانی‌ها چقدر در شبکه‌های اجتماعی حضور دارند؟

اینستاگرام ٪۶۸

فجایست #Fajeaist_weekly

واتس‌اپ ٪۸۸.۵

۶۵ درصد بالای ۱۵ ساله‌ها در یک شبکه اجتماعی عضو هستند

متوسط حضور روزانه یک ساعت و ۳۲ دقیقه و ۱۸ ثانیه

متوسط زمان حضور روزانه در شبکه‌های اجتماعی

بیشترین
هرمزگان ۱۳۲ دقیقه و یک ثانیه
بوشهر ۱۲۳ دقیقه و ۵۶ ثانیه
خوزستان ۱۱۴ دقیقه و ۱۴ ثانیه

کمترین
خراسان شمالی ۶۵ دقیقه و ۵۱ ثانیه
سیستان و بلوچستان ۵۴ دقیقه و ۴۸ ثانیه
خراسان جنوبی ۴۸ دقیقه و ۵۶ ثانیه

منبع: مرکز آمار ایران مربوط به سال ۱۳۹۹

۲۰ تا ۳۰ هزار تومان

۲۰ هزار مبلغ ۳۰ هزار تومان

کودک مبتلا، شفای موسسه خیریه کهریزک

www.kahrizakchari.com

تامین هزینه شیرخشک و مکمل‌های غذایی، برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک

مشارکت از طریق کد دستوری:

*۷۳۷*۷۰۰#

*۷۸۰*۶۵#