info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۱۹
سه‌شنبه / ۶ تیر / ۱۴۰۲
۸ / ذوالحجه / ۱۴۴۴
27 / June / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: ساجده حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
جلد: کارگر

امروز با حافظ

وقتِ آن شیرین قلندر خوش که در اَطوارِ سیر
ذکر تسبیحِ مَلَک در حلقه زُنّار داشت
چشمِ حافظ زیرِ بامِ قصرِ آن حوری‌سرشت
شیوه جَنّاتُ تَجری تحتِهَا الانهار داشت

غزل

عذابست این جهان بی‌تو
مبادا یک زمان بی‌تو
به جان تو که جان بی‌تو
شکنجه‌ست و بلا بر ما

مولانا

اذان گرج

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۰۵	۰۴:۵۲	۱۲:۰۹	۱۹:۲۶	۱۹:۴۷

یادگی

در تاریک‌ترین لحظات است که باید برای دیدن نور، تمرکز کنیم...

ارسطو

گزارش روز

فاجعه هزار لیتر متانول!

در روزهایی که گذشت مرگ ۱۷ نفر و مسمومیت دهها نفر دیگر در استان البرز به‌خاطر مصرف مشروبات الکلی مسموم، جنجال زیادی در رسانه‌ها بپا کرد اما بالای قربانیان والفرادی که در این ماجرا دچار صدمات جبران‌ناپذیری ازجمله کوری چشم شدند، توجه بسیاری از مردم را به این ماجرا جلب کرد و در این شرایط اخبار و حتی شایعات زیادی هم درباره منشأ مشروبات سمی منتشر شد، اما این ماجرا از کجا شروع شد و مشروبات سمی چطور به‌دست قربانیان رسید؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، وقتی نخستین خبرها درباره مرگ و مسمومیت عده‌ای به اثر مصرف مشروبات الکلی منتشر شد، تیم ویژه‌ای از مأموران پلیس استان البرز ماموریت یافتند پرده از راز این حادثه برنداشته بررسی‌های میدانی از این حکایت داشت که این مشروبات از طریق چند فروشنده مشروبات الکلی به‌دست قربانیان رسیده که ظاهرا همه آنها به یک توزیع‌کننده متصل بوده‌اند. هرچه تحقیقات جلوتر می‌رفت، ابعاد بیشتری از این حادثه فاش می‌شد و در نهایت سرنخ‌های به‌دست آمده پلیس را به یک کارخانه تولید الکل هدایت کرد

انالول یا متانول؟

بررسی‌ها نشان می‌داد آنچه باعث مرگ مصرف‌کنندگان مشروبات الکلی شده، متانول یا همان الکل صنعتی بوده که به آن الکل چوب هم گفته می‌شود. این نوع الکل برخلاف اتانول که بیشتر کاربرد پزشکی دارد و از آن برای استریل کردن پوست و سطوح استفاده می‌شود کاملاً صنعتی است و در ساخت محصولات شیمیایی از آن استفاده می‌شود. ماده‌ای بسیار سمی و خطرناک که مصرف ظاهرا همه آنها به یک توزیع‌کننده متصل بوده‌اند. هرچه تحقیقات جلوتر می‌رفت، ابعاد بیشتری از این حادثه فاش می‌شد و در نهایت سرنخ‌های به‌دست آمده پلیس را به یک کارخانه تولید الکل هدایت کرد

سرنخ در انبار

مأموران پلیس در انفاه متوجه شدند که پشت‌پرده همه این اتفاقات، فردی است که وظیفه نگهداری از مقدار زیادی متانول را در انبار داشته است. تحقیقات نشان می‌داد که این فرد برای رسیدن به پول، هزار لیتر متانول را با شرکت‌هایی که داشته از چرخه توزیع قانونی خارج کرده و آنها را به‌صورت غیرقانونی به یک خریدار فروخته است. این خریدار نیز با خارج کردن محموله از انبار، آن را به توزیع کننده‌گانی که در کار فروش مشروبات الکلی بودند، فروخته است. توزیع‌کنندگان نیز برای رسیدن به سود بیشتر، الکل خریداری شده را با آب مخلوط کرده و آن را به‌عنوان مشروبات الکلی به مشتریانشان فروخته بودند؛ حتی برخی از این قرار الکل سمی را در بطری‌های شیشه‌ای ریخته و با جعل لیبل و پلمب بطری‌ها، آنها را به‌عنوان مشروبات خارجی و با قیمتی هنگفت به مشتریانشان فروختند. به این ترتیب، بود که الکل سمی به سرعت به‌دست ده‌ها مشتری رسیده و دست‌کم ۱۷ نفر از آنها پس از مصرف، جان باختند و عده زیادی نیز راهی بیمارستان شدند.

مرگ یک خانواده

پیگیری‌هاشان می‌دهد که در میان قربانیان مشروبات سمی، اعضای یک خانواده ۴ نفری نیز حضور داشتند. آنها که به تصور خودشان قدام به خرید یک بطری مشروبات الکلی خارجی کرده بودند، آن را مصرف کردند و متأسفانه هر چهار عضو خانواده بر اثر مسمومیت شدید جان باختند. همچنین در ادامه معلوم شد که یکی از قربانیان این مشروبات، از بستگان یکی از فروشندگان بوده است. این فروشنده پس از انفاقه کردن آب به الکل سمی، آن را به‌عنوان مشروبات الکلی به یک مشتری فروخته بود. عاقل از اینکه یکی از مصرف‌کنندگان، آن یکی از بستگانش است و به این ترتیب خودش نیز قربانی مشروبات سمی شد.

تحقیقات ادامه دارد

در حال حاضر مأموران پلیس استان البرز با پیگیری‌های شبانه‌روزی موفق شده‌اند، برخی از عاملان اصلی تولید و فروش مشروبات سمی را در کرج، فردیس و حتی استان خوزستان دستگیر کنند و تحقیقات از آنها ادامه دارد

قابل توجه

اوج گیری فروش نقدی؟

از روز چهارم تیرماه، ۴برداخت‌های کارتی ۴ مشمول کارمزد شدند بانک مرکزی پیش‌تر اعلام کرده بود، این سیاست در راستای کارآمدتر شدن شبکه پرداخت الکترونیکی و ارتقای سطح خدمات به کاربران اعمال می‌شود. سیاست‌گذار تأکید کرده بود، هدف، برقراری تعادل و توازن میان «خدمات دریافت شده» و «هزینه‌های ارایه سرویس و تضمین پایداری زیرساخت‌های شبکه پرداخت الکترونیکی» تنظیم شده است. برهمین اساس باید دارندگان دستگاه‌های کارتخوان (پذیرندگان) بخشی از کارمزد تراکنش‌های خرید را پرداخت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، در نظام جدید کارمزدی، پذیرندگان برای تراکنش‌های کمتر از شش میلیون ریال، مبلغ ثابت ۱۲۰۰ تومان و برای تراکنش‌های بالاتر، ۰.۰۲ درصد مبلغ خرید، را تا سقف حداکثر ۴ هزار تومان به عنوان کارمزد پرداخت می‌کنند. البته تا اطلاع ثانوی ۲۵ صنف از پرداخت کارمزد معاف هستند. در سیاست جدید بانک مرکزی مابقی کارمزد این تراکنش‌ها را باید سیستم بانکی بپردازد.

چه گروه‌هایی معاف شدند؟

در کام نخست طرح پرداخت کارمزد، نانوایی‌ها، سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌های محصولات غذایی و خواروبار فروشی، داروخانه‌ها، بیمارستان‌ها و خدمات درمانی، جایگاه‌های سوخت اتوماتیک و فروشندگان سوخت، فروشگاه‌های تجهیزات ساخت کارمندی و صنایع دستی هنری، حمل و نقل درون و حومه شهری، تاکسیرانی و کرایه اتومبیل، مدارس ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان روزنامه‌فروشی‌ها و دکه‌های روزنامه، دفتر خدمات مخابراتی محلی و رادیو، اجتماعی‌ها تحادیه‌های صنفی، اجتماعی و موسسات خیریه، فروشگاه محصولات رسانه‌ای کتاب، روزنامه، فیلم، موسیقی، عوارض راه با کرینک، بارکوتر و کارآو وجود دولتی، اموه اقتصادیه و شرکت‌های خدماتی (آب، برق، گاز) مستثنی شدند.

جزئیات مدل جدید دریافت کارمزد

در مدل جدید کارمزد تراکنش خرید، همه ذی‌نفعان یک تراکنش ازجمله بانک صادر کننده کارت، بانک پذیرنده (حساب پشت کارتخوان)، پذیرنده تراکنش (فروشگاه) کارمزد پرداخت می‌کنند. اما در قالب این طرح دارنده کارت یا خریدار از این کارمزد معاف است. از ۲ هزار تومان در روز کارمزد پرداخت می‌کنند و پیش‌بینی کرده‌اند که ۴۸ درصد از کل پایانه‌ها کمتر از هزار تومان در روز کارمزد پرداخت کنند. همچنین، به نظر می‌رسد که هدف اصلی دولت، برای چنین قانونی، دریافت کارمزد بیشتر از اصنفی است که پول بیشتری هم به دست می‌آورند. چرا که با ورودهای صورت گرفته حاکی از آن است که اصناف غیرمالی (از: صندوق‌های سرمایه‌گذاری و سکه و طلا) کارمزد بیشتری پرداخت می‌کنند. مقرر شده تا درآمدهای حاصل از اجرای طرح مدل سرمایه‌گذاری در شبکه پرداخت شود. از سوی دیگر بیش از ۱۱ سال تغییری در نظام کارمزد اتفاق نیفتاده بود، اما هم‌چنان بانک‌ها هم‌پایی، در پرداخت کارمزد دارند و از ندارگان کارت‌های بانکی کارمزدی پرداخت نمی‌کنند. همچنین پیش‌بینی می‌شود که حدود ۲۲ درصد از پایانه‌ها کارمزدی بالاتر از حداقل کارمزد پرداخت کنند و اجرای این طرح ضمن بقای شبکه پرداخت، زمینه‌ساز ورود ابزارهای نوین پرداخت به کشور خواهد شد.

کارمزد هر تراکنش چند؟

برلساس شیوه‌نامه جدید نظام کارمزد، مبلغ کارمزد پرداختی دارندگان کارتخوان به مبلغ تراکنش انجام شده بستگی دارد. اما فعلا برای انجام این تراکنش‌ها کف و سقف مشخصی در نظر گرفته شده است. طبق بخشنامه جدید بانک مرکزی، میزان کارمزد تراکنش‌های زیر ۶۰۰ هزار تومان تنها ۱۲۰ تومان است. هر چقدر مبلغ تراکنش بالاتر بیشتر شود، رقم کارمزد به صورت پلکانی بالا می‌رود و در تراکنش‌های بالاتر از سقف ۶۰۰ هزارتومان، دو درصد هزار (۰.۰۰۲) مبلغ تراکنش کارمزد دریافت می‌شود. دستورالعمل بانک مرکزی اعلام کرده که نهایت مبلغ کارمزد دریافت شده از دارندگان کارتخوان، ۴ هزار تومان است. یعنی اگر مرغ تراکنش به بیش از ۲۰ میلیون برسد، کارمزد کارتخوان همان ۴ هزار تومان خواهد بود. به طور مثال، اگر فروشگاه دستگاه کارتخوان یک فروشگاه زنجیره‌ای با فرض هزار مشتری در روز، به شرط اینکه همه‌شان زیر ۶۰۰ هزار تومان روی دستگاه پوز کارت بکشند، به رقم ۱۲۰ هزار تومان می‌رسد. این فروشگاه در ماه باید سه میلیون و ۶۰۰ هزار تومان کارمزد دستگاه کارتخوان پرداخت کند. بر اساس دستورالعمل جدید بانک مرکزی، کارمزد تراکنش‌های بانکی بر عهده دارنده دستگاه کارتخوان است و خریدار یا به عبارتی دارنده کارت نباید کارمزدی پرداخت کند و از پرداخت کارمزد معاف است.

فروش نقدی رشد می‌کند؟

کارمزد در تراکنش‌های بانکی در کنار مالیات، از جمله دلایلی است که باعث شده در یک دهه اخیر بعضی کسب‌وکارها کارتخوان‌های خود را کنار گذاشته و مشتریان را ملزم به پرداخت نقدی یا کارت به کارت کردند وجه خرید کنند برخی پزشکان و برخی جایگاه‌داران سوخت در جرگه این گروه‌ها هستند. بر همین اساس پیش‌بینی می‌شود، کارمزد تراکنش بانکی در دوره جدید نیز بسیاری از کسب‌وکارها را به این سمت سوق بدهد که کمتر از کارتخوان‌ها خود استفاده کنند. برخی هم پیش‌بینی می‌کنند بعضی فروشگاه‌ها، کارتخوان خود را خاموش کنند و از سوپرمارکت همیشه بخواهند یکی از دستگاه‌های کارتخوان خود را در اختیارشان بگذارد تا از معافیت در نظر گرفته شده برای کارمزد او استفاده کنند. اما چه کسی وظیفه نظارت و کنترل چنین ایده‌های عجیبی را برعهده خواهد گرفت؟ فروشگاه‌هایی که کلام مشتری، بخواهد سرانجام پرداخت نقدی یا کارت به کارت بود، چطوری شناسایی یا مجازات می‌شوند؟

ابلاغیه ۱۷ اردیبهشت

۱۷ اردیبهشت سال جاری بود که بانک مرکزی از بخودرسانی کارمزد خدمات بانکی، ریالی و الکترونیکی، بر اساس ماده ۳ سال خبر داد. این بانک اعلام کرد، باتوجه به تغییر سطح عمومی قیمت‌ها و شرایط کلان اقتصادی کشور، انواع و حداکثر میزان کارمزد خدمات بانکی ریالی و الکترونیکی را به‌روزرسانی و تعدیل کرد. مقامات این بانک تاکید می‌کنند، نرخ‌های کارمزد خدمات بانکی مورد نظر نسبت به پهای تمام شده ارایه این خدمات بیش‌تر و در برخی ردیف‌های کارمزدی نیز در مقایسه با مبلغ ابلاغی قبلی فاقد هرگونه تغییر است.

بر این اساس ضروری است ضمن ابلاغ ضوابط جدید به تمام واحدهای ذی‌ربط، اتخاذ تمهیدات لازم به منظور رعایت کامل موارد زیر در دستور کار بانک؛ موسسه اعتباری غیربانکی قرار بگیرد این بانک تاکید می‌کند، برای شکل‌گیری فضای رقابتی بین بانک‌ها و موسسات اعتباری و ارایه خدمات مطلوب‌تر به جامعه، آنها می‌توانند برای تعملی مشتریان خود حداکثر تا ۳۰ درصد، برای افراد تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور، مستمری بگیران و مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) حداکثر تا ۱۰۰ درصد و برای شرکت‌های دانش‌بنیان حداکثر تا ۴۰ درصد مبالغ پیش‌بینی شده تخفیف بدهد و نرخ‌های پایین‌تری را اعمال کنند. بانک مرکزی اعلام می‌کند: در لحظه یا ردیف خدماتی که عامل زمان در محاسبه کارمزد آنها مؤثر است، بانک و موسسه اعتباری موظف است در چارچوب قوانین الذام کنند. بنابراین در محاسبه تعداد روزها باید، تعداد روزهای واقعی ماه (حسب مورد ۲۸، ۲۹، ۳۰ یا ۳۱ روز) و تعداد روزهای واقعی سال (حسب مورد ۳۶۵ یا ۳۶۶ روز) ملاک محاسبات کارمزد قرار بگیرد.

برش

ارتباط آلودگی هوا با بیماری قلبی، سرطان و انسداد حاد ریوی

به گفته محققان، هوایی که تنفس می‌کنیم ممکن است حاوی سموم و ذرات مضر باشد که می‌تواند برای سلامت انسان خطرناک باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث‌لاین، آتش‌سوزی‌های اخیر نشان دادهاند که تغییرات آب و هوایی چگونه بر کیفیت پایین هوا تأثیر می‌گذارند. آلاینده‌های هوا هم در اثر انتشار از طریق وسایل نقلیه و کاربری‌های صنعتی و کشاورزی ایجاد می‌شوند و هم ممکن است در داخل خانه ایجاد شوند. تنفس ذرات مضر می‌تواند خطر مشکلات سلامتی از جمله بیماری قلبی، ناراحتی تنفسی و سرطان را افزایش دهد. هنگامی که شاخص کیفیت هوا (AQI) به سطوح بالایی می‌رسد، می‌توانید با استفاده از ماسک صورت یا خودداری از ورزش در فضای باز، قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا را کاهش دهید. به طور متوسط، بزرگسالان ۱۲ تا ۲۰ نفس در دقیقه می‌کشند. هوایی که ما تنفس می‌کنیم بسیار بیشتر از اکسیژن حیاتی است؛ حاوی سموم و ذرات معلق (PM) است که سطوح بالای آن می‌تواند به سلامت آسیب برساند. کیفیت پایین هوا هر روز توسط آلاینده‌های متعدد تشدید می‌شود که می‌تواند خطرات مشکلات سلامتی از بیماری قلبی گرفته تا مشکلات ریوی، سرطان و حتی زوال عقل را افزایش دهد. کیفیت هوای ناسالم با مرگ زودرس هم همراه است. ذرات معلق (PM) حاوی مولکول‌های جامد یا مایع میکروسکوپی هستند که در هوایی که تنفس می‌کنیم یافت می‌شوند. یکی از انواع آلودگی ذرات که مخصوصاً برای سلامتی مضر است، PM۲.۵ است. ذرات ریز با قطر فقط ۲.۵ میکرون یا کمتر، اندازه میکروسکوپی PM۲.۵ به آن اجازه می‌دهد تا پس از تنفس به اعماق بدن وارد شود. دکتر «رامل دیکرسون»، محقق ارشد از دانشگاه مریلند، توضیح می‌دهد: «دلیل خطرناک بودن ذرات PM۲.۵ این است که با هوا در سیستم تنفسی فوقانی شناور می‌شوند، در عمق ریه‌ها به داخل کیسه‌های هوایی می‌روند.» دیکرسون در ادامه افزود «وقتی شما ماده PM۲.۵ را تنفس می‌کنید، می‌تواند از غشای کیسه‌ها عبور کرده و وارد خون شود. در نتیجه، التهاب و استرس اکسایشی می‌تواند رخ دهد که منجر به بروز مشکلات سلامتی می‌شود.» به گفته محققان، ذرات PM۲.۵ عامل بیش از ۱۰ درصد تمام مرگ‌های زودرس در جهان هستند. در واقع، سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که سالانه حدود ۷ میلیون مرگ زودرس ناشی از آلودگی هوای داخل و خارج از خانه اتفاق می‌افتد.

اشاره

روایتی کسانی که با نه گفتن و نه شنیدن مشکل دارند

مرد بهت‌زده آدم‌ها را نگاه می‌کند، اما نمی‌بینندش. سرش گیج می‌رود. سر جولان یا گونه‌های گل انداخته وعینک دودی بالای سر از جلوش رد می‌شود. چرا راه رفتن و حرکاتش کند به نظر می‌رسد. گاز یک فیلم اسلوموشن نگاه می‌کند مرد دیگری یک لیوان آب طلایی خنک را جلوی رویش سر می‌کشد. قطرات آب طلایی هزارچکه می‌شود و رویش می‌ریزد. چشمش را می‌مالد. آیا درست می‌بیند. خدایا چقدر حالش بد است. سعی می‌کند آب دهانش را فرو دهد، اما دهانش چنان خشک شده که به هم چسبیده. توی خیابان یک پسر بچه به یک ساندویچ نیم خوردحالش گاز می‌زند. بوی هوس‌انگیز سوسیس بندری به مشامش می‌خورد و یادش می‌آورد تا چه حد گرسنه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، همه اینها را می‌بینند اما مغزش نمی‌گذارد این صحنه‌ها را درک کند چند دقیقه‌ای می‌گذرد و یادش می‌آید چکار کرده که حال و روزش این جوری شده همین الان به پیشنهاد دوستی که از او خواست تا کارش را رها کند و با او در کاری که تازه راه انداخته شریک شود، پاسخ مثبت داده. می‌دانید چرا؟ چون رویش نشد یک نه ساده بگوید. این آفت همه زندگی‌اش بوده اینکه نمی‌تواند به هیچ درخواستی نه بگوید چون فکر می‌کند دیگران از او می‌رنجند. حالا به همسرش چه جوابی بدهد؟ چطور کارش را بی‌خیال شود؟ وای‌ای‌وای...بارهم نه گفتن کار دستش داده. قبلاً هم بارها برای همین ویژگی‌اش ضرر کرده و به دردسر افتاده.

برای خیلی از آدمهاتنه گفتن و نه‌شنیدن کاری دشوار است. برخی یا نه شنیدن برای خودشان دردسرهای زیادی درست کرده‌اند و برخی با نه‌نگفتن برای خودشان ماجراها ساخته‌اند. حالا چرا گاه نمی‌توانیم در موقعیت‌های مختلف نه بگوییم؟ یا یک نه ساده را تحمل کنیم.

یک نه و هزار دردسر

شغل مورد علاقمان همین کاری است که داری؟ ــ سوال به این سادگی چنان به همش می‌ریزد که نمیتوان هم برایتان دشوار است. زن یا آهی بلند می‌گوید: «شاید خیلی‌ها فکر کنند این سوال‌ها برای بچگی‌هاست. شغلت چیست؟ ــ شغل مورد علاقمان همین است؟ آن روزها همه می‌خواستند دکتر شوند پسرها که خلبان. دخترها هم یا دکتر یا پرستار من آرزو داشتم یک بابتان شناس شوم. اما پدرم گفت باید ریاضی بخوانی و من نتوانستم به اونه بگویم. یک نه نگفتن ساده همه مسیر زندگی‌ام را تغییر داد رفتم ریاضی خواندم و الان هم معلم ریاضی‌ام اما باور کنی یا نه هنوز هم نمی‌توانم یک نه ساده بگویم به هیچکس. فکر می‌کنم دیگران تصورمی کنندبی‌ادبم.»

زن نه نگفتن‌هایش همیشه باعث دردسر در روابط خانوادگی‌اش شده. مثلاً اگر کسی بگوید به خانه‌اش می‌آید و او وقت نداشته باشد باز هم نمی‌تواند نه بگوید. اگر کسی هم او را به خانه‌اش دعوت کند و نتواند برود باز همین است. خلاصه که در همه بخش‌های زندگی‌اش همین داستان تکرار می‌شود نمی‌تواند نه بگوید. آنقدر از دیدن آدمهایی که راحت نه می‌گویند و نه می‌شنوند متعجب می‌شود که نگو و نپرس. گاهی آرزو می‌کرد او هم این توانایی را داشت. فکر می‌کند، نه گفتن بی‌ادبی است اما خودش که نه می‌شنود چنین احساسی ندارد. اصلاً نمی‌فهمد چطور می‌توان به این راحتی نه گفت.

مرد دیگر اما توانایی نه شنیدن ندارد اگر از کسی درخواستی کند و آنها به او نه بگویند هزار مرتبه از خودش می‌پرسد: چرا؟ حالا فرقی نمی‌کند این درخواست در یک رابطه عاطفی باشد و یا یک درخواست دوستی یا شغل. نه که می‌شود به قبل آمروزی‌ها فاتی می‌کند آنقدر حالش بد می‌شود که گاه تاچند روز از در خانه بیرون نمی‌آید نه می‌شنود و مکانیسم دفاعیش برای اینکه حالش بد نشود پنهان کردن خودش در خانه است. از خودش دائم می‌پرسد یعنی من آنقدر بدم که دیگران به من نه می‌گویند؟

نه گفتن و نه شنیدن و سلامت روان

حالا اگر شما هم نه گفتن برایتان سخت است و یا نه شنیدن برایتان دشوار است و اگر نه بشنوید زمین و آسمان را بهم می‌ریزید و فکرمی‌کنید به اندازه کافی خوب نیستید یا توانایی یک نه گفتن ساده را هم ندارید و همیشه با دردسرهای آن زندگی کردهاید. حرف‌های دکتراحمد احمدی‌پور، روانپزشک وعضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی آزاد تهران را بخوانید: «یکی ازمهارت‌های زندگی و ارتباطی توانایی نه گفتن بوده شنیدن است. خیلی اوقات وقتی به تجربیات خودمان نگاه می‌اندازیم متوجه می‌شویم در بیشتر موارد توانایی نه گفتن به دیگران را نداشتهایم یا از شنیدن نه توسط بقیه دلخور شدهایم و این ناراحتی و دلخوری مجرب به قطع رابطمان با دیگران شده. وقتی از اصطلاح مهارت استفاده می‌کنیم به این معناست که به کارگیری آن می‌تواند تعاملات ما را بهبود ببخشد اگر به هردلیلی به دنبال کمبود مهارت در بیان نظرات وهیجانات احساس کنیم از روابط بین فردی خوبی برخوردار نیستیم بی‌شک بر سلامت روان ما تأثیرمنفی می‌گذارد.»

به گفته دکتر احمدی‌پور دروقع افرادی که از سلامت روان بالاتری برخوردارند توانایی نه گفتن و نه شنیدن بالاتری دارند.علل روانشناختی که در این زمینه تأثیرگذار است برخی شامل موارد زیر است:«برخی نه گفتن را نوعی بی‌احترامی به طرف مقابل قلمداد می‌کنند و برای اینکه در روابط و گفتار خود رفتاری اهانت‌آمیز نداشته باشند از نه گفتن پرهیز می‌کنند در حالی که این موضوع درحوزه جرأت مندی و بیان صحیح و صریح احساسات و نیازهای فرد است وهیچگونه اهانت وبی‌احترامی تلقی نمی‌شود. افرادی که چنین باوری دارند متقابلاً زمانی که به نه گفتن دیگران مواجه می‌شوند، برداشت خودشان از طرف مقابل توهین یا بی‌احترامی است و همین سبب می‌شود فاصله خود را از دیگران بیشتر کنند و یا رابطه‌شان را تحت تأثیر قرار بدهند.»

او در ادامه می‌گوید: «مورد دوم اینکه برخی اعتماد به نفس نه گفتن ندارند و فکر می‌کنند انتباه می‌کنند در خواست طرف مقابل را نمی‌پذیرند وحتماً فرد مقابل آگاهی، دانش و صلاحیت بیشتری از او دارد که این درخواست را داشته و اگر درمقابل کسی که صلاحیت بیشتر دارد نه بگوییم قطعاً انتباه کردهام و در مواردی جرأت نه گفتن را ندارد و فکر می‌کند این پاسخ موجب می‌شود رابطه‌شان مخدوش و فاصله‌شان بیشتر شود.همچنین ترس از دست دادن دوستی‌ها و روابط جرأت آنها را برای بیان نه کم می‌کند. در صورتی که وقتی از آنها سؤال می‌شود که اگر فرضیه آنها درست است تا به حال چند مورد از روابط خود را وقتی از طرف مقابل نه شنیدهاند پایان داده اند تقریباً جواب اغلب افراد عدد صفر است. باید این نکته را در نظر داشته باشیم که اگر به خاطر خطر خودمان نتوانیم به دیگران نه بگوییم و مجبور به انجام کاری شویم که مایل به انجام آن نبودهایم قطعاً این مسأله در دراز مدت اثر منفی بیشتری بر روابطمان می‌گذارد که برای بیان نه کم می‌کند. در صورتی که وقتی از آنها سؤال می‌شود که اگر فرضیه آنها درست است تا به حال چند مورد از روابط خود را وقتی از طرف مقابل نه شنیدهاند پایان داده اند تقریباً جواب اغلب افراد عدد صفر است. باید این نکته را در نظر داشته باشیم که اگر به خاطر خطر خودمان نتوانیم به دیگران نه بگوییم و مجبور به انجام کاری شویم که مایل به انجام آن نبودهایم قطعاً این مسأله در دراز مدت اثر منفی بیشتری بر روابطمان می‌گذارد که برای بیان نه کم می‌کند. برای اینکه بگوییم به دیگران نه اگر ارتباطی دیگران در بیان نه سوءاستفاده کنیم و آنها را وادار به انجام کاری که مایل به انجام نیستند کنیم آنها را آزرده و روابط خودمان را تخریب کردهایم.

در مواردی افراد تمایل به انجام کاری ندارند اما جرأت نه گفتن هم ندارند و به ظاهر آن درخواست را می‌پذیرند اما در عمل آن را انجام نمی‌دهند این می‌تواند یکی از بدترین اثرات منفی بر روابط را به همراه داشته باشد و افراد را نسبت به هم بدقول جلوه دهد و پیام بی‌همیتی به دیگری القا کند. در این موارد توصیه می‌شود افراد به جای اهمال کاری یا انجام ندادن کارهای پذیرفته شده توان نه گفتن را در خود تقویت کنند.»

مرد هنوزگیج پیشنهادی است که پذیرفته، هنوز جرأت ندارد به کسی رائستش را بگوید اینکه چه کرده برای نه نگفتن مجبور به انجام چه کاری شده که برایش هزار تبعات دارد. باید از کارش استعفا بدهد، کاری را شروع کند که به آن علاقهای ندارد به همسرش چه بگوید. همه این دردسرها را می‌توانست با یک نه گفتن تمام کند.

رسانه چه خبر

افزایش ۲ برابری بیماری‌های غیرواگیر در دوران پساکرونا

ایرنا: دبیر علمی سومین همایش پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر دوران پساکرونا گفت: شیوع بیماری‌های غیرواگیر به خصوص دیابت و فشار خون بالا به دلیل محدودیت‌های دوران همه‌گیری کرونا تشدید شد و ۲ برابر در دوران پساکرونا افزایش یافته است. نسترن تند، افزود: دوران همه گیری آسیب‌های شدید جسمی و روحی به مردم در همه گروه‌های سنی وارد کرده، به خصوص باعث افزایش چاقی در کودکان و نوجوانان، اضطراب و افسردگی در سالمندان و شیوع بالای دیابت و فشارخون بالا در همه سنین شد و اکنون با بار افزایش بیماری‌های غیرواگیر در دوران پساکرونا مواجه هستیم وی اظهار کرد: ۶۰ درصد بار بیماریها در کشور ناشی از بیماریهای غیرواگیر است و شیوع همه گیری کرونا طی دوسال اخیر باعث شد که آسیب‌های زیادی بر سلامت جامعه از لحاظ ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر وارد شود و در مبتلایان به دیابت، سرطان، قلبی و عروقی و مزمن تنفسی نیز کرونا نفوذ کرد و آنها دچار ناتوانی‌های زیادی شدند. لذا لطمه داد با توجه به کاهش فعالیت‌های بدنی، به تعویق انداختن درمان و نگرانی شدیدی در خصوص بیماری‌های غیرواگیر از دوران همه گیری کرونا وجود داشت و حوزه بهداشت و درمان را به شدت تحت تاثیر خود قرار خواهد داد.

چای پُررنگ چه مضراتی دارد

مهر: عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به کافئین موجود در چای، گفت: افراد دارای مشکلات قلبی، زخم معده و سنگ‌های کلیوی و خانم‌های باردار از مصرف چای پررنگ باید اجتناب کنند. سمیرا ربیعی، با بیان اینکه چای حاوی میزان بالای کافئین است، افزود: هرچه چای مصرفی پررنگ‌تر باشد به اصطلاح غلیظ‌تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می‌شود. به گفته وی، کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتیک (مصنوعی) یافت می‌شود. ربیعی افزود: فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله، قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا یافت می‌شود. این استاد یار دانشگاه با اشاره به اثرات کافئین بر بدن، گفت: کافئین، مدر، ادرار آور است. بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل یبوست مواجه می‌کند. ربیعی، کافئین را موجب افزایش ضربان قلب و فشارخون برشمرد و خاطرنشان کرد: نوشیدن چای پررنگ، باعث سوزش مرتاحه، قفسه سینه و قلب، فردمی‌شود. این دکترای تخصصی علوم تغذیه با بیان این که کافئین را جذب آهن غذا تداخل دارد گفت: چای مصرفی هرچه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود. وی توصیه کرد افرادی که مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند. به گفته ربیعی، تأثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفاً مربوط به منابع گیاهی آهن نظیر آهن موجود در لفناغ می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد. وی با اشاره به اینکه کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد گفت: شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد، ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به خصوص ساعات پایانی شب، منجر به برای بیان نه کم می‌کند. در مواردمت تیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد. این استاد یار دانشکده علوم تغذیه تاکید کرد: افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، خانم‌های باردار، مبتلایان به رفلاکس (سوزش سردل، ترش کردن) وزخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کرده و یا مصرف آن را محدود کنند.

تأثیر ورزش بر خطر سکته مغزی در افراد مبتلا به انسداد عروق

هلث لاین: در مطالعه جدید به چگونگی تأثیر ورزش بر خطر سکته مغزی پرداخته شده است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افزایش ضربان قلب می‌تواند منجر به سکته در بیماران مبتلا به عروق کاروتید مسدودشده شود اما برای بیماران بدون انسداد یا انسداد کم، ورزش به حفظ جریان خون سالم کمک می‌کند. برای درک رابطه بین افزایش ضربان قلب و افزات نامطلوب بر بیماران مبتلا به انتشی متوسط تا شدید شریان کاروتید تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. برای بیماران دارای سطح تنگی و انسداد متوسط یا بالاتر، توصیه‌های ورزشی شامل پیاده روی، یوگا و تمرینات تعادلی برای جلوگیری از افتادن است. در حالی که ورزش به طور معمول برای سلامتی ما مفید است، افزایش ضربان قلب می‌تواند اثرات منفی بر قرادی با شرایط سلامت خاص داشته باشد. محققان با استفاده از یک مدل محاسباتی، جریان خون را در شریان‌های کاروتید در مراحل زیر شبیه سازی کردند بدون انسداد یا انسداد خفیف ۳۰ درصد و با انسداد متوسط ۵۰ درصد. آنها تأثیر ضربان قلب را در طول ورزش و ضربان قلب در حالت استراحت تجزیه و تحلیل کردند. برای کسانی که انسداد وانسداد خفیف نداشتند، ورزش برای کاروتید شبیه سازی شده مفید بود اما برای بیماران انسداد متوسط، ورزش استرس را در تاحیه مسدود شده افزایش می‌دهد، که ممکن است باعث پارگی رگ شود هنگامی که این انسداد به مغز می‌رسد، در نهایت می‌تواند منجر به سکته مغزی ایسکمیک شود «سومنات روی»، نویسنده و دانشیار مؤسسه فناوری هندی خراگپور، گفت: «ورزش برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی بسیار مفید است. مطالعات نشان می‌دهد که ضربان قلب بالاتر ناشی از ورزش، سطوح استرس دیواره شریان را بهبود می‌بخشد و از ایجاد انسداد تنگی جلوگیری می‌کند» روی توضیح داد: «با این حال برای مدل‌های شریان با وجود انسداد از قبل، سطوح بالاتری از تنساات وجود دارد» وی در ادامه افزود «این ممکن است خطر پیشرفت شریان تنگی همراه با استرس برشی بسیار بالا را افزایش دهد، منجر به شکستن پلاک و تشکیل لخته خون یا آمبولی شود که می‌تواند به مغز رفته و غرق نازک‌تر را مسدود کند. در نهایت منجر به سکته مغزی شود» مطالعات نشان می‌دهد یک ضایعه تنگی ۵۰ درصد یا بیشتر ممک