info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۷۳
دوشنبه / ۶ دی / ۱۴۰۰
۲۲ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲
27 / December / 2021

صاحب امتیاز موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، روبه‌روی ماه‌گستری
تلفن: ۲۲۵۲۲۴۲۸-۲۲۵۲۲۴۲۲-۰۲۶۲ فکس: ۲۲۵۵۲۴۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۷۲۶۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

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

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

ازدواج درونگراها با برونگراها چه نتیجه‌ای دارد؟

به عقیده اکثر کارشناسان و مشاوران چیزی به نام زوج بی‌عیب و نقص وجود ندارد؛ این مسئله کاملاً درست است. شاید به همین خاطر است که عدهای از روانشناسان ازدواج فرد درونگرا با برونگرا را امکان‌پذیر می‌دانند اما سوال اینجاست که ازدواج درونگراها با برونگراها چه نتیجه‌ای دارد؟ چه مشکلات و اختلاف‌هایی ممکن است بین آن‌ها به وجود آید و ازدواج این دو چه مزایای دارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، نکته حائز اهمیتی که در بحث ازدواج درونگرا با برونگرا وجود دارد این است که طرفین باید به میزان و شدت درونگرایی و برونگرایی خود پی ببرند. چنانچه میزان تفاوت موجود بین سطح درونگرایی یا برونگرایی آنچنان زیاد نباشد و هر دو از معیارهای لازم برای داشتن ازدواج موفق برخوردار باشند، طبیعتاً ازدواج آن‌ها غیر ممکن یا توأم با اختلاف‌های شدید نخواهد بود. با این وجود، این ازدواج هم مثل هر ازدواج دیگری مزایا و معایبی دارد که لازم است قبل از ازدواج به این مسائل توجه کنید.

معایب ازدواج درونگراها با برونگراها

درک درونگراها برای برونگراها دشوار است: مثلاً، درونگراها نیاز به زمان تنهایی دارند و اغلب اوقات‌فراغتشان را با فیلم دیدن، کتاب خواندن و در خانه ماندن می‌گذرانند اما برونگراها ترجیح می‌دهند بیشتر در جمع حضور داشته و آخر هفته‌ها را به تفریح و دورهمی با دوستان و اقوام بگذرانند. همچنین درونگراها، افراد کم حرف و ساکتی هستند و در زمان صمبانیت و ناراحتی ترجیح می‌دهند سکوت کنند اما برونگراها انتظار دارند تا درباره چیزی که باعث عصبانیتشان شده، صحبت کنند. از این جهت درک فرد درونگرا برای فرد برونگرا دشوار است و ازدواج این دو تیپ شخصیتی می‌تواند مشکل‌ساز باشد؛ مگر اینکه در مورد تیپ شخصیتی همدیگر شناخت پیدا کنند.

ازدواج زن درونگرا با مرد برونگرا بهتر است یا زن برونگرا با مرد درونگرا؟

ازدواج زن درونگرا با مرد برونگرا

برخی می‌گویند اگر مرد برونگرا و زن درونگرا باشد، مشکلات ازدواج کمتر است. اگر مرد برونگرا باشد به این دلیل که اهل معاشرت است، احتمال پیشرفتش در مسائل شغلی بیشتر است و ازاین‌رو اهمیتی ندارد همسرش درونگرا باشد. این دسته افراد می‌گویند اگر زن درونگرا باشد فوقش این است که کمتر صحبت می‌کند یا به جای اینکه بیشتر بیرون از خانه باشد، خانه‌داری می‌کند. اگرچه مشکلات این نوع ازدواج کمتر از حالتی است که زن برونگرا و مرد درونگرا باشد اما در هر صورت این دو تیپ شخصیتی باید سعی کنند یکدیگر را درک کنند تا بتوانند زندگی خوبی داشته باشند.

ازدواج مرد درونگرا با زن برونگرا

این نوع ازدواج جزء شناخته شده‌ترین ازدواج‌هایی است که زن و مرد به خاطر تفاوت در میزان برونگرایی و درونگرایی به مشکل برمی‌خورند. در این حالت زن که خیلی اهل معاشرت، تفریح و گشت و گذار است توقع دارد تا همسرش او را همراهی کند. از طرف دیگر، مرد از وضعیت موجود ناراضی بوده و دوست دارد زمان‌هایی را تنها باشد؛ همین مسئله زمینه اختلاف را فراهم کرده و موجب می‌شود تا زن سکوت و تنهایی را به پای بی‌توجهی همسرش بگذارد. همچنین زن برونگرا به دلیل اینکه همسرش چندان میانه خوبی با معاشرت و رفت‌وآمد ندارد، احساس می‌کند همسرش او را محدود کرده است. این مسائل می‌تواند زمینه اختلاف زن و مرد را فراهم کند؛ البته نمی‌توانیم یک نسخه واحد برای همه بپیچیم اما میزان اختلافات بین این زوج‌ها به شدت برونگرایی و درونگرایی زن و مرد بستگی دارد. هر چقدر شدت بیشتر باشد، اختلافات به مراتب بیشتر خواهد بود.

مزایای ازدواج درونگراها با برونگراها

درونگراها و برونگراها در این ازدواج می‌توانند زمینه رشد و پیشرفت یکدیگر را فراهم کنند. در چنین ازدواجی، فرد درونگرا به خاطر همسر برونگرایش مجبور می‌شود در موقعیت‌هایی قرار بگیرد که قبلاً از آن‌ها اجتناب می‌کرده و فرد برونگرا هم یاد می‌گیرد با کمک همسر درونگرایش بهتر بتواند افکار خود را تجزیه و تحلیل کرده و بیشتر به نیازها و احساسات خود متمرکز شود.

یکی دیگر از مزایای ازدواج این دو تیپ شخصیتی، جذب آن‌ها به یکدیگر است. جذب درونگراها به برونگراها شاید به این دلیل باشد که آن‌ها فردی را می‌خواهند که تعاملات اجتماعی بیشتر، قدرت محاوره بالاتر و توانایی‌های ارتباطی گسترده داشته باشد. همچنین افراد برونگرا هم به کسی که آرامش بیشتری دارد، متفکر است و می‌تواند لحظات آرامی را مهیا کند، نیاز دارند. در چنین ازدواجی، اکثر مواقع که همسر درونگرا حرفی برای گفتن ندارد، همسر برونگرا توانایی ایجاد گفتگو را دارد که همین مسئله به تعمیق ارتباط آن‌ها کمک می‌کند.

به هر ترتیب، ازدواج درونگرا با برونگرا می‌تواند به بهتر شدن هر دو طرف کمک کند. شکی نیست که چنین ازدواجی مشکلات خاص خود را دارد اما درک متقابل نخستین گام برای مستحکم‌تر کردن بنیان رابطه است.

گزارش روز

۱۸ سال پس از زلزله، چه خبر از مرمت ارگ جهانی بم؟

۱۸ سال از زلزله بم می‌گذرد و متولیان مرمت ارگ جهانی این شهرستان اینک می‌گویند اگر بخواهد بنای مذکور ماند قبل از زلزله شود با شرایط کنونی دستکم هفت سال دیگر زمان دارد. ارگ جهانی بم از جمله آثار تاریخی به شمار می‌رود که بخش قابل توجهی از آن در زلزله فاجعه‌بار ۱۸ سال پیش دچار خسارت شد و شاید خیلی زودتر انتظار می‌رفت مرمت آن به سرانجام برسد و باید دید آخرین وضعیت آن چیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مدیر پایگاه جهانی ارگ بم می‌گوید: مرمت های این مجموعه در حدود ۵۰درصد انجام شده است؛ وی درباره تاخیر در مرمت این مجموعه نیز اینچنین پاسخ می‌دهد: آنکه گفته شده بود ۱۵ سال بازسازی بم پایان می یابد باتوجه به اعتبارات آن زمان بوده است. ارگ بم با بیش از ۲ هزار و ۵۰۰ سال قدمت بزرگترین بنای خشتی جهان است؛ اول فروردین سال ۱۳۴۵ در فهرست آثار ملی و سال ۲۰۰۴ یعنی سال ۸۲ نیز در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شد. در زلزله ۶۶ ریشتری سال ۸۲ حدود ۸۰درصد ارگ بم ویران شد و تعداد زیادی از کشورها مانند ژاپن، فرانسه و ایتالیا اقدام به همکاری برای بازسازی آن کردند. دبیرکل یونسکو نیز در بازدید از ارگ بم در هشتم اردیبهشت سال ۹۳ گفت: یونسکو نخستین سازمانی بود که پس از زلزله بم به این شهر آمد و در مورد ارگ بم نیز اقدامات کارشناسان آغاز شده و تا سال ۲۰۱۷ ادامه دارد.

درهمین زمینه، محسن قاسمی-مدیر پایگاه جهانی ارگ قدیم بم درباره مرمت و بازسازی این بنای تاریخی توضیح داد: باتوجه به صحبت کارشناسان یونسکو که تنها یکسری از ساختارهای ارگ نیاز به بازسازی و مرمت دارد تاکنون ۸۰ درصد آن مرمت و بازسازی شده است اما براساس آنچه ارگ تاریخی بم قبل از زلزله بود و آنچه اکنون مشاهده می شود مرمت ها حدود ۵۰ درصد انجام شده است. وی درباره وضعیت کنونی مرمت ها نیز می گوید: زمانی که گفته شده بود طی ۱۵ سال بازسازی بم تمام می شود با توجه به اعتبارات آن زمان بوده و اینک تمامی اعتبار ارگ قدیم با وجود تورم ها ۹ میلیارد تومان در سال است که همه این پول برای حقوق کارگران هزینه می شود.

۱۰ کارگاه فعال در ارگ قدیم بم دایر است

مدیر پایگاه جهانی ارگ بم توضیح داد: اینک ۱۰ کارگاه در ارگ قدیم بم فعال است و پیشرفت خوبی داشتیم؛ با توجه به اینکه در سال اخیر درگیر شیوع بیماری کرونا شده بودیم به دلیل شیفت بندی ها تنها از ۵۰درصد ظرفیت کارگران استفاده شد. قاسمی بیان کرد: البته بیشترین مرمت و بازسازی نیز در سال اخیر رخ داده؛ همچنین بخش های وسیعی از بازسازی ارگ تاریخی بم شکل گرفته است. مدیر پایگاه جهانی ارگ بم تاکیدکرد: در زلزله سال ۸۲ خسارهای اطراف ارگ تخریب شد و اکنون با وضعیت کنونی اعتبارات و تعداد نیروی مشغول در ارگ قدیم تنها برای تکمیل حصارها حداقل چهار سال زمان نیاز است.

اعتبار سال ۱۴۰۰ هنوز به ارگ بم پرداخت نشده است

قاسمی توضیح داد: سال ۹۹ فقط یک میلیارد تومان اعتبار به ارگ تاریخی بم تعلق گرفت که از آن مقدار ۴۰۰میلیون تومان برای نصب دوربین و ۲۰۰میلیون تومان هم برای خرید تجهیزات اداری هزینه شده است؛ تنها ۴۰۰میلیون تومان اضافه بر حقوق اعتبار ارگ قدیم بم بوده است. وی خاطرنشان کرد: در سال جاری هم هر اعتباری که تاکنون داده شده تنها برای پرداخت حقوق بوده و هنوز منتظریم تا اعتبارات در پایان سال به ما پرداخت شود. مدیرپایگاه جهانی ارگ بم بیان کرد: در حال مطالعه و عقد قرارداد با پیمانکار برای پروژه روشنایی و نورپردازی ارگ قدیم هستیم و امیدواریم تا پایان سال فاز اول این پروژه نیز تکمیل شود که به همین منظور مبلغ یک میلیارد و ۷۵۰میلیون تومان برای این پروژه اسناد خزانه از وزارت خانه دریافت کرده‌ایم. وی عنوان کرد: طی ۳سال اخیر مرمت جهرا اثر مانند: برج فرمانده قشون، برج عمارت کلاه فرنگی، خانه سیستانی و عمارت دروازه دوم به صورت ۱۰۰درصد تکمیل شده است. قاسمی افزوود: همچنین خانه میراکبر و یخدان بالای ۷۰ درصد پیشرفت دارند و حدود ۳۰نفر از پرسنل نیز در اصطبل که از بزرگترین کارگاه های ارگ به شمار می رود مشغول به فعالیت هستند.

حصار شمالی ارگ هنوز مرمت نشده

وی عنوان کرد: اکنون حصار جنوبی و غربی و تا حدودی حصار شرقی ارگ ساماندهی شده و حصار شمالی ارگ همان ضلعی است که از سمت اسفیکان و پشترود مشاهده می شود که اصلا کاری روی آن انجام نشده و امیدواریم با تخصیص اعتبار این قسمت ارگ هم مرمت شود. قاسمی افزود: در زمان های قبل در این کار حدود ۷۰۰نفر کارگر مشغول به کار بودند ولی اکنون تنها ۱۲۰نفر در حال فعالیت هستند که خود دلیلی بر کندی روند مرمت است.

حداقل ۷ سال زمان

مدیر پایگاه جهانی ارگ بم گفت: اگر قرار باشد ارگ را مانند زمان قبل از زلزله تحویل مردم دهیم حداقل هفت سال مرمت و بازسازی آن زمان خواهد برد. به گفته وی نبود اعتبار جدی ترین و مهمترین مشکل بازسازی ارگ قدیم بم است؛ پایگاه جهانی بم با وجود ۲۳ هزار هکتار از اراضی و منظر فرهنگی بم که ثبت جهانی است بزرگترین پایگاه سطح کشور به شمار می رود. قاسم تاکید کرد: وضعیت نابسامان حاشیه نشینی ها و تغییرکاربری باغ ها می تواند در آینده خطرساز و باعث تهدید ثبت اثر جهانی بم باشد.

انتظار تحویل ساختمان برای موزه

مدیرپایگاه جهانی بم به موضوع احداث موزه در بم نیز اشاره و بیان کرد: مقرر شده موزه ای به صورت مشارکتی با همکاری شهرداری بم و براساس مصوبه شورای شهر راه اندازی شود که سهم شهرداری تحویل ساختمان بوده و سهم پایگاه جهانی هم تحویل اشیا و تجهیز ویترین های داخل موزه است. وی اضافه کرد: تنها مشکل این است که شهرداری هنوز ساختمان را تحویل پایگاه جهانی نداده است؛ البته چندماه قبل پیمانکار شروع به کار کرد و زمانی که تغییرات در شهرداری بم در حال رخ دادن بود و شهردار بم با سرپرستی اداره می شد پیمانکار هم کار را متوقف کرد. قاسمی اظهارکرد: اینک شهردار جدید و اعضای شورای شهر تاکید بر تحویل ساختمان موزه به پایگاه جهانی بم دارند تا هرچه سریعتر این موزه راه اندازی شود.

قابل توجه

ادویه‌های جایگزین نمک در غذا را می‌شناسید!

ادویه‌های بسیاری برای خوش‌طعم کردن غذا وجود دارد که اگر با مقداری مناسب با هم ترکیب شود و همچنین از نوع ترکیب آنها آگاهی داشته باشیم، به راحتی غذایی با طعمی عالی خواهیم پخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صداوسیما، در این مطلب با ادویه‌هایی آشنا می‌شوید که می‌توان آن‌ها را جایگزین نمک کرد.

بسیاری از ما به دلیل بیماری فشار خون، تیروئید، استفاده از کورتون و همچنین داروهای هورمونی باید از خوردن نمک محروم باشیم. همچنین پزشکان همواره توصیه می‌کنند که از مصرف زیاد نمک تا حد امکان خودداری شود و به جای آن از چاشنی‌هایی که نه تنها خوش طعم‌کننده هستند، بلکه خواص و مزایای بسیاری هم برای سلامت دارند؛ استفاده کنیم.

ادویه‌هایی مانند ادویه کاری، ادویه خورشی، ادویه هفت رنگ، ادویه هندی، جوز هندی، زیره، فلفل، زردچوبه، پودر سیر، زنجبیل، پودر پاپریکا و دارچین از جمله ادویه‌هایی هستند که می‌توانند بدون اضافه کردن نمک، طعم بی‌نظیری در غذا ایجاد کنند.

مکث

افرادی که ادعا می کنند آینده را می‌بینند اما برای جیب مردم کیسه دوخته‌اند

دعاگویان و فالگیرها ادعا می‌کنند از همه چیز باخبر هستند، اما در حقیقت تنها برای پول گدایی می‌کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران، نداشتن اعتماد به نفس و نبود آموزش کافی در مدارس باعث مراجعه افراد به فالگیرها شده تا مشکلات آن‌ها را رفع کنند، اما بعضی مراجعه کنندگان به این فالگیرها می‌گویند: نه تنها مشکل آن‌ها حل نشده بلکه پول‌های زیادی را هم از دست داده اند و از نظر روحی نیز آسیب دیده اند.

پرستو گلستانی- روانشناس، درمورد مراجعه افراد مختلف به رمال و دعاگویی در هنگام بروز مشکل و سختی گفت: اینکه افرد در هنگام سختی‌ها و حل آن مشکل به چه کسانی مراجعه می‌کنند، بستگی به یادگیری آن‌ها در رابطه با مهارت توانایی حل مسئله دارد. آیا افراد مشکلات و مسائل را چیزی می‌دانند که از پس آن بر می‌آیند و اینکه در زندگی خود چقدر تاثیر گذار هستند بر فرایندی که در زندگی خود رخ می‌دهد، اثر مستقیم‌می‌گذارد.

آموزش در خانواده و مدارس مانع مراجعه به فالگیر

گلستانی توضیح داد: وقتی افراد از کودکی تحت آموزش والدین و مراحل آموزشی در مدارس و ... یاد نمی‌گیرند که به اندازه کافی خود را موثر بدانند در زندگی، سرنوشت و ساختن مسیر خود و همچنین اگر این اعتماد به نفس و آموزش در فرد شکل نگرفته باشد، باعث مراجعه به رمال و دعاگویی خواهد شد.

عدم اعتماد به نفس یکی از دلایل مراجعه به فالگیرها

او ادامه داد: افرادی که احساس درماندگی دارند در هنگام بروز مشکل، این باور را به خود ندارند که می‌توانند مشکل را حل کنند وحس می‌کنند باید توسط دعا یا رمالی مشکل را حل کنند که همان نگاه کودکانه‌ای است که در فرایند رشد در کودکی داشته اند. وهمچنان تا بزرگسالی حفظ کرده اند. این باعث شده تا به رمال‌ها مراجعه کنند تا از غیب به آن‌ها خبر بدهند؛ این حالت جادویی بودن باعث می‌شود که اضطراب آن‌ها کاهش یابد. افراد از کودکی باید یاد بگیرند که با زندگی واقعی روبه رو شوند و با آزمون و خطا و کمک گرفتن از آن با روش‌های حله مسئله آشنا شوند.

یکی از مهمترین دلایل مراجعه افراد به دعاگویی یا رمال این است که وقتی که سطح اضطراب در هنگام مشکلات بالا می‌رود، باورهای ناکارآمد که نمی‌تواند آن مشکل را حل کند فعال می‌شود و فرد به حدالقل رضایت می‌دهد و به انسان‌ها و تخصص علمی اعتماد نمی‌کند و به موقعیتی که هیچ ملاکی برای ارزیابی آن وجود ندارد مراجعه می‌کند.

یکی از افرادی که برای حل مشکل خود به دعاگویی مراجعه کرده بود گفت: بعد از حدود ۶ ماه که از زمان ازدواجم گذشت با مادر همسرم به مشکل خودم که به پیشنهاد یکی از دوستانم به دعاگویی مراجعه کردم که گفت باید در انباری خانه مدفوع سگ را قرار دهی تا مشکلت رفع شود.

بعد از چند مدت که مشکلم حل نشد، دوباره به همان دعا نویس مراجعه کردم که گفت: باید یک دعای قوی بنویسم که قیمت آن بالا است، اما حتما مشکلت رفع خواهد شد که آن هزینه را هم پرداختم، بعداز چند ماه نه تنها مشکلم حل نشد بلکه به دلیل بالا گرفتن اختلافات با همسرم و خانواده او طلاق گرفتم.

اطمینان نداشتن مردم به آینده مراجعه به فالگیر و رمال‌ها را افزایش می‌دهد

شریفی یزدی جامعه شناس، در مورد علت مراجعه افراد به دعاگویی گفت: مطالعات نشان می‌دهد خانواده‌هایی که معتقد نیستند به رمالی و فالگیری روی می‌آورند. فرزندان چنین خانواده‌هایی گرایش بیشتری به این بخش از خرافه دارند. هرچه در جامعه مشکلات و آسیب‌های اجتماعی بیشتر باشد گرایش به خرافه افزایش می‌یابد و آسیب‌های فکری را در جامعه به وجود می‌آورد.

وقتی که مردم با مشکلات زیادی روبه رو می‌شوند برای آنکه مشکلات را حل کنند از روش‌های میاثبر استفاده می‌کنند مثل فالگیرها که می‌گویند آینده را پیشگویی کنند. زمانی که شما در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که آینده آن جامعه برای اکثر مردم جامعه نامشخص است افراد سعی می‌کنند از آینده خبر دار شوند چون استرس دارند.

وی گفت: علت دیگر مراجعه افراد به دعاگویی‌ها این است که در برخی از تریبون‌های رسمی شاهد شنیدن نداهایی هستیم که برخی از افراد به رمالی و فالگیری معتقد هستند که در مردم هم تاثیر گذار است. از نظر جامعه شناسی رمالی و فالگیری در بین قشر مرفه و فشر کم سواد و کم درآمد جامعه رایج است و طبقه متوسط کمتر به سراغ این پدیده خرافی می‌رود. وی افزود: در برخی از فیلم‌های تلویزیونی این پدیده تبلیغ می‌شود و گسترش علم و دانش در سطح مجهودکردی و خانواده با یک نگاه علمی می‌تواند از این پدیده جلو گیری کند. علت دیگر ترویج فالگیری و دعاگویی سواستفاده برخی افراد از اعتقادات مردم است برای ترویج خرافه که در همه جای دنیا وجود دارد.

خواندنی

در آن دلی که غم عشق
نیست راحت نیست
عبث فسانه مخوان، ما کجا و
خواب کجا

سلیم تهرانی

امروز با حافظ

صلاحِ کـار کجـا و منِ خـراب کجا
ببین تفاوتِ ره کز کجاست تا به کجا
دلم ز صومعه بگرفت و خِرقه سالوس
کجاست دیرِ مُغان و شرابِ ناب کجا

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۵	۰۷:۱۵	۱۲:۰۷	۱۷:۰۰	۱۷:۲۰

برگه

کسی که اشتباه نکرده هرگز چیز جدیدی را امتحان نکرده است.

آلبرت انیشتین

رسانه چه خبر

تعداد مبتلایان اومیکرون در کشور به ۱۴ نفر رسید

مهر: سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، از شناسایی ۶ بیمار جدید مبتلا به سویه اومیکرون در کشور خبر داد. محمد هاشمی، با اشاره به شناسایی ۶ بیمار جدید مبتلا به سویه اومیکرون در کشور، گفت: ۵ نفر این بیماران در هرمزگان و یک نفر در بابل بوده است. وی افزود: تا پیش از این، ۷ مورد ابتلاء به این سویه جدید و یک مورد نیز در مشهد مقدس شناسایی شده بودند و با احتساب موارد جدید، تعداد بیماران شناسایی شده مبتلا به اومیکرون در کشور به ۱۴ نفر رسید. سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: تقاضای ما از مردم علاوه بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی به ویژه استفاده از ماسک و حضور نیافتن در تجمعات، تزریق دوز سوم واکسن کرونا در اسرع وقت است.

افزایش ۷برابری واردات واکسن کرونا در دولت سیزدهم

تسنیم: تنها در پنج ماه نخست دولت سیزدهم، میزان واردات واکسن، افزایشی ۷برابری نسبت به دولت دوازدهم یافته است و همزمان با افزایش تزریق این واکسن‌ها، نمودار فوتی‌ها نیز رو به نزول است.

پیشنهاد افزایش وام ازدواج جوانان به ۱۵۰ میلیون تومان و پرداخت وام فرزندآوری

ایسنا: یک عضو کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی از ارائه پیشنهادی برای افزایش وام ازدواج جوانان و پرداخت وام فرزندآوری خبر داد و گفت که پیشنهاد افزایش وام ازدواج جوانان به ۱۵۰ میلیون تومان و پرداخت وام فرزندآوری به مبلغ ۵۰ میلیون تومان در لایحه بودجه ۱۴۰۱ را مطرح کرده است.

بیماری ناشی از سویه اومیکرون خفیف تر از دلتا است

هلث دی نیوز: نتایج سه مطالعه جدید که داده‌های اولیه در مورد سویه جدید اومیکرون را بررسی کردند، نشان می‌دهند که این نوع جدید مانند نوع دلتا باعث بیماری شدید نمی‌شود. به گفته محققان، از سوی دیگر، سویه اومیکرون به قدری مُسری است که احتمالاً بستری شدن در بیمارستان را افزایش می‌دهد و افراد واکسینه نشده همچنان بایدنگران باشند.

روغن ماهی تاثیری بر افسردگی ندارد

مدیسن نت: تحقیقات جدید نشان می دهد که مکمل های روغن ماهی از افسردگی پیشگیری نمی کنند یا خلق و خو را بهبود نمی بخشند. برخی از کارشناسان مکمل‌های روغن ماهی اُمگا ۳ را برای کمک به پیشگیری از افسردگی در بیماران پرخطر توصیه می‌کنند. اما مطالعات نتایج متفاوتی به همراه داشته است و هیچ دستورالعملی برای استفاده از روغن ماهی برای این منظور در جمعیت عمومی وجود ندارد. محققان این مطالعه بیش از ۱۸ هزار بزرگسال بدون افسردگی ۵۰ سال و بالاتر را که به طور متوسط بیش از ۵ تا ۷ سال ویتامین D و/یا مکمل‌های اُمگا ۳ یا داروها مصرف کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند. بر اساس گزارش جدید، محققان هیچ مدرکی مبنی بر اینکه مکمل‌های اُمگا ۳ از افسردگی پیشگیری کرده یا خلق و خوی را بهبود می‌بخشند پیدا نکردند. دکتر جوآن منسون- نویسنده ارشد، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان زنان و بریگهام بوستون، گفت: هنوز دلایلی وجود دارد که برخی افراد از مکمل‌های روغن ماهی اُمگا ۳ استفاده کنند. این مکمل‌ها بسیار برای سلامت قلب و درمان بیماری‌های التهابی مفید هستند و علاوه بر آن برای مدیریت اختلالات افسردگی موجود در بیماران پرخطر استفاده می‌شوند. در ادامه آمده است: با این حال، یافته‌های ما نشان می‌دهد که هیچ دلیلی برای بزرگسالان فاقد افسردگی در جمعیت عمومی وجود ندارد که مکمل‌های روغن ماهی را صرفاً به منظور پیشگیری از افسردگی یا حفظ خلق و خوی مثبت خود مصرف کنند.