info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۳۳
یکشنبه / ۹ بهمن ۱۴۰۱
۷ / رجب / ۱۴۴۴
29 / January / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیر مسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۸۳۸۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶-فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خوانده

امروز با حافظ

زبانِ ناطقه در وصفِ شوق نالان است
چه جای کلکِ بریده زبانِ بیهُده گوست؟
رخِ تو در دلم آمد مراد خواهم یافت
چرا که حالِ نکو در قَفایِ فالِ نکوست

خوانده

اگر چه در ره هستی هزار دشواریست
چو پر کاه پریدن ز جا سبکساریست
پروین اعتصامی

اذان کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۱	۰۷:۰۸	۱۲:۱۹	۱۷:۳۰	۱۷:۵۰

برگه

تمام افکار خودرا روی کاری کـــه دارید انجام می‌دهید متمرکز کنید. پرتوهای خورشـــید تا متمرکزنشوندنمی‌سوزانند.
گراهام بل

اشاره

از سوی فدراسیون اقتصاد سلامت مطرح شد؛

چهار پیشنهاد برای اقتصاد سلامت در برنامه هفتم

فدراسیون اقتصاد سلامت درمورد برنامه هفتم توسعه در حوزه اقتصاد سلامت، چهار پیشنهاد ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا، این روزها فصل بررسی بودجه است و با توجه به تنگناهای متعددی که حوزه اقتصاد سلامت را تحت فشار قرار داده است، چهار پیشنهاد عملیاتی از سوی فدراسیون اقتصاد سلامت در مورد برنامه هفتم توسعه در حوزه اقتصاد سلامت تدوین شده است.

پیشنهاد اول

متأسفانه در خلاف رویه جاری در ۹۰ درصد کشورهای جهان که مستندات آن موجود و قابل ارائه است، وزارت بهداشت در کشور ما به جای پرداختن به وظایف نظارتی و کیفی و مراقبت از سلامت همگانی، مسؤولیت امور اقتصادی حوزه سلامت و مسؤولیت آموزش را به عنوان دو مقوله سنگین و تخصصی که هر کدام دارای تشکیلات مشخص و عریض و طویلی به عنوان متولی است، رانیز پذیرفته و تشکیلات وسیع موازی این دو حوزه را نیز در ساختار خود به وجود آورده است.

در مورد ورود این وزارتخانه به حوزه اقتصادی که در بزرگ فعالان بخش خصوصی این حوزه است باید بگوییم در محصولات سلامت محور بخصوص دارو، وزارت بهداشت به عنوان رگولاتور، قیمت گذار، خریدار، فروشنده، سیاستگذار، تولید کننده، وارد کننده و . . . نقش‌های متعدد و بعضاً متعارضی را بازی می‌کند که متأسفانه در سال‌های اخیر با بروز پدیده کرونا و مسؤولیت وزارت بهداشت به عنوان خط مقدم این بحران، این تعارضات به خصوص در تأمین اقلام مبارزه با کرونا به ویژه واکسن خود را نشان داده اند و وزارت بهداشت به جای تأمین سلامت جامعه و پیشگیری از بیماری با هر طریق ممکن، با اقدامات قابل بحث به بهانه حمایت گلخانه‌ای از تولید داخل، راه دسترسی عامه مردم به واکسن مناسب را سد کرده است.

شاید مهم‌ترین ریشه این موضوع را باید در زمان تشکیل سازمان غذا و دارو جستجو کرد که در آن زمان بدون طی پروسه تصویب لساسله سازمان در مجلس شورای اسلامی، صرفاً شرح وظایف سازمان‌های مختلفی که در آن ادغام شده اند، بدون توجه به همپوشانی وظایف آنها با بعضی از وزارتخانه‌های اقتصادی، به عنوان شرح وظایف سازمان مطرح گردیده است.

توسعه وظایف سازمان و نتیجتاً وزارت بهداشت به حیطه‌های کمی که از ابتدا در شرح وظایف هیچگاه پیش بینی نشده باعث شده است که سازمان ضمن اینکه رگولاتور در حوزه اقتصادی است، نقش‌های متعدد و بعضاً متناقض دیگر را بعهده داشته باشد.

بر این اساس باید اذعان داشت که تجدید نظر در ساختار این وزارتخانه و انتزاع وظایف کمی و اقتصادی از آن و واگذاری آن به تشکل‌های بخش خصوصی و وزارتخانه‌های اقتصادی، باعث تمرکز بیشتر وزارت بهداشت بر بحث سلامت جامعه و در نتیجه ارتقا سلامت جامعه است.

حکم پیشنهادی اول: وزارت بهداشت موظف است حداکثر پس از گذشت ۶ ماه از ابلاغ قانون برنامه هفتم توسعه اقتصادی، اجتماعی به دولت، پیش قانون "گنتزاع وظایف کمی و بازرگانی از سازمان غذا و دارو و انتقال آن به تشکل‌های تخصصی و وزارت صمت در جهت تمرکز بیشتر سازمان بر موضوعات کیفی و تنظیم گری" را جهت بررسی و تصویب به مجلس شورای اسلامی پیشنهاد نماید.

پیشنهاد دوم

مبنای قانونی فعالیت فعالان حوزه اقتصاد سلامت، قانون «مقررات امور پزشکی و دارویی و مواد خوردنی و آشامیدنی مصوب ۱۳۳۴» است که در سال‌های ۱۳۵۱ و ۱۳۶۷ اصلاحات بعدی بر روی آن انجام شده است. با توجه به اینکه در حال حاضر شرایط به میزان زیادی نسبت به فضای کسب و کار در زمان تهیه و تصحیح این قانون تغییر کرده، کمیسیون اقتصاد سلامت اتاق تهران با صرف صدها ساعت وقت کارشناسی و بهره گیری از نظرات کارشناسان دانشگاهی، نسبت به تهیه پیش نویس تغییر یافته این قانون اقدام کرده است. تلاش‌های دیگری نیز در سطح وزارت بهداشت و مجلس شورای اسلامی برای اصلاح این قانون انجام شده است.

حکم پیشنهادی دوم: وزارت بهداشت موظف است حداکثر پس از گذشت ۶ ماه از ابلاغ قانون برنامه هفتم توسعه اقتصادی، اجتماعی به دولت، پیش نویس بازنگری شده قانون "مربوط به مقررات امور پزشکی و دارویی و مواد خوردنی و آشامیدنی مصوب ۱۳۳۴" را جهت بررسی و تصویب به مجلس شورای اسلامی پیشنهاد نماید.

پیشنهاد سوم

تداخل مسئولیت‌ها در حوزه غیر دارویی بین سازمان استاندارد و وزارت بهداشت باعث شده است که این وظیفه در هر دو سازمان بخوبی اجرا نشود. اگرچه در همه جای دنیا تقسیم کار به این صورت است که معمولاً حوزه کیفی و رگولاتوری محصولات سلامت محور به دلیل ارتباط مستقیم با سلامت جامعه در حیطه وظایف وزارت بهداشت است و منطقی‌تر است که کشور ما هم همین فضا را ادامه بدهد.

حکم پیشنهادی سوم: با توجه به طرح تقویت و توسعه نظام استاندارد مصوب سال ۱۳۹۶ در مجلس شورای اسلامی، کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی موظف است حداکثر پس از گذشت سه ماه از ابلاغ قانون برنامه هفتم توسعه اقتصادی، اجتماعی به دولت طرح "گنتزاع وظایف رگولاتوری کالاهای سلامت محور از سازمان استاندارد و واگذاری آنها به سازمان غذا و دارو جهت تقویت حوزه رگولاتوری در این سازمان" را جهت تصویب به صحن علنی ارسال نماید.

پیشنهاد چهارم

در ماده ۲ احکام دائمی برنامه‌های توسعه حکمی مبنی بر تشکیل شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، ارائه شده است. این شورا یکی از مهمترین مراجع تصمیم گیری و سیاستگزاری در این حوزه است. با توجه به وسعت فعالیت بخش خصوصی این حوزه متأسفانه توجهی به حضور نماینده بخش خصوصی در این شورا نگردیده است و لذا پیشنهاد عضویت نماینده اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران به عنوان نماینده بخش خصوصی در این شورا مطرح می‌شود.

حکم پیشنهادی چهارم: با توجه به ماده ۷ احکام دائمی برنامه‌های توسعه مبنی بر تشکیل شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، نماینده اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران به عنوان نماینده بخش خصوصی به ترکیب اعضای این شورا اضافه می‌گردد.

گزارش روز

هیچ خانواده‌ای کامل نیست

حضور برخی افراد در خانواده ممکن است عرصه را برای زندگی باقی اعضا تنگ کند. دخالت در امور عادی زندگی و یا حتی آزار روحی و جسمی مستقیم از جمله مواردی است که ایجاد ناراحتی می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، همه خانواده‌ها ممکن است در موقعیت‌هایی قرار بگیرند که اما آنچه خانواده را «سمی» یا «مضر» می‌کند این است که به حرف یکی از اعضای خود گوش نمی‌دهد و رفتاری که او آسیب می‌رساند را تغییر نمی‌دهد. تنها دلیل این رخداد هم نبود همدلی و احساسات ساده اولیه است.

خانواده متشکل از موجودات زنده‌ای است و حضور انسان در آن بر کل آینده هر شخصی موثر است و قطعا در روابط او تأثیر می‌گذارد. اینکه این خانواده چگونه خواهند بود و تعامل‌شان چگونه ادامه خواهد داشت بر تمام نقاط مسیر پیش رو اثرگذار است.

داشتن والدین «سمی» یا خواهر و برادرهای «سوءاستفاده گر» می‌تواند باعث عدم تعادل پویا در انتخاب های آینده انسان شود و بر حساسیت شدید او نسبت به دیگران و ترس از وارد شدن به روابطی که ممکن است شبیه به تجربه‌اش با خانواده باشد، تأثیر بگذارد.

فرض کنید شما به عنوان یک فرد حساس و بزرگ شده در شرایطی مشابه باشید. ورود شما به اجتماع آن هم با داشتن خانواده‌ای این حجم از آزار، ممکن است شما را به لزوما و تنهایی بکشاند. حتی شاید این تنها گزینه امن و دور از ناامیدی باشد که در این شرایط احساس می کنید. اما نکته بسیار مهم اینجا این است که شما باید بدانید که آیا خانواده شما واقعاً در تعامل سوء استفاده می‌کنند یا اینکه این فقط یک توهم است.

حس امنیت در خانه

جاستین کارینو، روان درمانگر در نیوبورک و متخصص روابط نوجوانان و جوانان، در مقاله‌ای که در وبلاگ پزشکی خود منتشر کرده است، می‌گوید که نشانه‌های زیادی وجود دارد که

به ما می‌گوید شما در یک خانواده «سمی» هستید. اولین آنها فقدان احساس امنیت عاطفی و جسمی در خانه و این به دلیل رفتار فرد و یا اعضای خانواده و همین‌طور انعکاس آن بر دیگران است.

جاستین می افزاید که خانواده‌ای که مدل گفتگو بین اعضایش خوب نیست و در آن افراد نمی‌توانند آزادانه و ایمن با هم ارتباط برقرار کنند و حرف را بیان کنند، قطعا یک خانواده «مضر» است.

خانواده «سمی»

این روانشناس نشانه‌های خانواده سمی را در این موارد می داند:

-فقدان ارتباط موثر بین اعضای خانواده که اغلب منجر به طغیان خشم و خشونت یا سکوت و نادیده گرفتن می‌شود در این خانواده شما ارتباط مناسب را از دست می دهید

-بدون مرز بودن، به این معنی که هیچ حریم خصوصی برای هیچکس در خانواده وجود نداشته‌باشد.

-انتقاد بیش از حد از شخصیت، عملکرد و نحوه مدیریت زندگی افراد (به طور کلی)

-بیماری روانی یکی از اعضای خانواده، مانند اختلال دوقطبی درمان نشده، اضطراب، افسردگی یا اختلالات شخصیتی.

-کنترل بیش از حد برنامه، زندگی و انتخاب ها توسط خود شخص یا دیگر اعضای خانواده.

-خشونت خانگی در اشکال مختلف، خواه شما انتقاد می کند، وحشت نکنید. بلکه از آن به عنوان فرصتی برای روشن کردن مرزهای شخصی خود استفاده کنید. سعی کنید از نظر احساسی فردی شکننده نباشید. شبیه کسی که از خرده نان ها راضی می شود نباشید. بلکه همیشه به خودتان بگویید: «من سزاوار بهتر از خرده‌ها هستم.»

وحشت نکنید

این روانپزشک می‌گوید: «افرادی که در یک محیط آسیب‌زا بزرگ شده‌اند، اغلب ویژگی‌های خاصی را در معاملات آینده خود به اشتراک می گذارند:

-آنها به دنبال کمال هستند.

-در ارائه کمک فعال هستند.

-آرامش ذهن را به عنوان یک مکانیسم مقابله با تنش‌ها حفظ می کنند.

-در تعیین مرزهای شخصی مشکل دارند.

-به‌سختی می‌توانند احساسات و خواسته‌های خود را نام ببرند.

-سطح عزت نفس و اعتماد به نفس پایینی دارند.

- بیشتر در معرض مشکلات سلامت روانی مانند اختلالات اضطرابی هستند.

-علی‌رغم چیزهایی که همه خانواده‌ها در معرض آن هستند به دلیل قطع ارتباط سالم با خانواده، غمگین‌ترین افراد مهمانی هستند.» کارینو معتقد است که برخورد با یک خانواده «سمی» فقط مستلزم تمرکز بر اعمال خود و دوری از کنترل کردن اعمال دیگران است.

و می‌گوید: «آگاهی از الگوهای روابط خانواده‌تان و ساختارشکنی پویایی‌های آن‌ها و تعیین نحوه برخورد با آن‌ها، شما را قادر می‌سازد تا مهارت‌های خود دلسوزی را توسعه دهید، به شیوه‌ای عاشقانه و سالم ارتباط برقرار کنید، با احساسات خود کنار بیایید و روابط خود را تقویت کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که صبور باشید، آسیب پذیری را بپذیرید و عادات جدیدی ایجاد کنید. در نهایت، این خانواده همچنان خانواده شما خواهد بود، فقط باید از خود در برابر بخش آسیب‌زای آن محافظت کنید، لازم نیست آن را ترک کنید.

آسیب جسمی یا تهدید مداوم.

-غفلت، سوء استفاده عاطفی، نادیده گرفتن، سکوت کامل، یا تحقیر شخص به گونه‌ای که گویی وجود ندارد.

کاهش توقعات خود از خانواده

جودیت اورلوف، نویسنده کتاب «راهنمای بقا برای افراد حساس» که خود روانپزشک هم است، برای زندگی کردن در خانواده‌های «سمی»، در مقاله خود که در وب سایت «روانشناسی امروز» منتشر شده می‌گوید: «اولین راه برای بقا: تعیین مرزهای مودبانه و روشن است.» او اعتقاد دارد که در مقابل رفتار نادرست که شما را در برابر تحقیر آسیب‌پذیر می‌کند، کاهش توقعات خود از خانواده نیز یک مسیر عقلانیه است. پس منتظر چیزهایی نباشیم که اعضای خانواده نمی‌توانند برای ما فراهم کنند. بنابراین، پذیرش این مورد ممکن است به التیام زخم‌های روانی فردی که در این خانواده زیست دارد، می تواند کمک کننده باشد.

در حقیقت اورلوف یک درب را به روی افراد حساس باز می کند تا آنها به آنچه که حساسیت درونی آنها را تحریک می‌کند، بپردازند. او به این نوع افراد توصیه می کند: «اجازه ندهید نخبگان دیگران شما را خسته کنند. آنها را نادیده بگیرید و آنها را نادیده بگیرید و آنها را نادیده بگیرید. آنها را به هیچ عنوان نگاه نکنید. همیشه فرصتی برای اصلاح است مثلاً اگر کسی از انتخاب های

برش

مدیتیشن می تواند موجب تغییر در میکروبیوم‌های روده شود

محققان ادعا می‌کنند مدیتیشن ممکن است به سلامت روده فرد کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که در راهبان بودایی تبتی، میکروب‌های روده‌ای به طور قابل توجهی با افرادی که در نزدیکی آنها زندگی می‌کنند متفاوت است

به گفته نویسندگان این مطالعه، این تفاوت‌ها با کاهش خطر اضطراب افسردگی و بیماری قلبی مرتبط است.

به گفته محققان، یافته‌ها نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد مدیتیشن عمیق منظم برای چند سال، میکروبیوم های روده را تنظیم کرده و سلامت را بهبود می‌بخشد.

مدیتیشن بیشتر برای کمک به درمان مشکلات سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب، سوءمصرف مواد، استرس آسیب‌زا و اختلالات خوردن استفاده می‌شود. همچنین می توانند به فرد در مقابله با درد مزمن کمک کند.

محققان در این مطالعه، نمونه‌های مدفوع و خون ۳۷ راهب بودایی از سه معبد تبتی و همچنین ۱۹ نفر را که در اطراف زندگی می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند.

این راهبان از نوعی مراقبه استفاده می کنند که بر گرفته از سیستم پزشکی باستانی هند به نام آیورودا است. محققان خاطرنشان کردند که آنها حداقل دو ساعت در روز بین سه تا ۳۰ سال این مدیتیشن را تمرین کرده‌اند.

تجزیه و تحلیل نمونه مدفوع نشان داد که روده راهبان به طور قابل توجهی با تعدادی از گونه های باکتری غنی شده است.

دکتر «جین گونگ چن»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز سلامت روان شانگهای چین، می گوید: «مجموعاً چندین باکتری غنی‌شده در گروه مدیتیشن با کاهش بیماری‌های روانی مرتبط هستند، که نشان می‌دهد مدیتیشن می‌تواند بر باکتری‌های خاصی تأثیر بگذارد که ممکن است در سلامت روان نقش داشته باشند.»

به گفته تیم تحقیق، تجزیه و تحلیل نشان داد که میکروب ها می توانند بر سطح اتهاب و متابولیسم انها تأثیر بگذارند.

علاوه بر این، نمونه های خون نشان داد که نشانگرهای کنترول در راهبان به طور قابل توجهی کمتر از همایگانشان بود.

محققان گفتند که فواید بالقوه مدیتیشن برای سلامتی باید بیشتر مورد بررسی قرار گیرد

نویسندگان نتیجه گرفتند: «این نتایج نشان می‌دهد که مدیتیشن عمیق طولانی‌مدت ممکن است تأثیر مفیدی بر میکروبیوم های روده داشته باشد و بدن را قادر می‌سازد تا وضعیت بهینه سلامت خود را حفظ کند.»

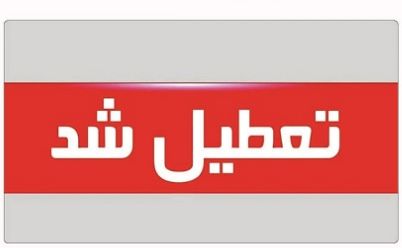
مکث

جیب‌بری «تعطیلات»!

هر روز تعطیلی چه مقدار زیان اقتصادی به کشور وارد می‌کند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، بحث بر سر تعطیلی بالا گرفته است؛ هر چند این تعطیلی این روزها معطوف به وضعیت مدارس و بلایی است که بر سر نظام آموزشی ایران می‌آورد اما در ماه گذشته به واسطه برودت هوا، مصرف گاز و البته چالش همیشگی آلودگی هوا بسیاری از ادارات دولتی هم به تعطیلی رفت.

تجربه تعطیلی کشور در دوران سه‌ساله فراگیری کرونا برای شهروندان هم محدودیت‌های بسیاری ایجاد کرد. هر بار تعطیلات باعث گلایه و شکایت اصناف می‌شد و آنها از سخت‌شدن معیشت‌شان می‌گفتند. این موضوع اما سوی دیگری هم داشت که کمتر به چشم شهروندان می‌آمد؛ اینکه هر بار با تعطیل اعلام‌شدن کشور چقدر اقتصاد ایران دچار آسیب می‌شود؟ این موضوع تنها معطوف به برنگاه‌های مهمی اجتماعی همچون ناآرامی‌ها، فراگیری کرونا، برودت سرما، مصرف گاز و آلودگی هوا نمی‌شود. اساسا تقسیم ایرانی روزهای قرمز بسیاری دارد و بدون هیچکدام از چالش‌های شهری هم روزهای تعطیلی ایران بسیار بیشتر از کشورهای دیگر بوده است. هر چند برخی هم در میانه این بحث‌ها با مقایسه روزهای تعطیل کشورهای



دیگر چنین استدلال کردهاند که چندان هم تعطیلات ایرانی‌ها (با توجه به یک روز تعطیلی هفتگی نسبت به دو روز اروپایی‌ها) زیاد نیست. به عنوان مثال ایرانی‌ها در حالی ۷۸ روز تعطیلی در سال دارند که این میزان به عنوان مثال در عربستان ۱۲۶ روز و در ایتالیا ۱۱۵ روز است. آنها می‌گویند اوضاع اقتصادی کنونی کشور به گونه‌ای است که مشکل تعدد تعطیلات نیست بلکه در عوامل تولید اختلال وجود دارد؛ هر چند استدلال اغلب آنها این است که تعطیلات پیش‌بینی‌نشده زیان‌ده است؛ چرا که در برنامه‌ریزی فعالان اقتصادی خلل وارد می‌کند. محاسباتی هم در این میان صورت گرفته است.

به عنوان مثال موسسه‌ای اقتصادی منسوب به دانشگاه تهران در سال ۹۹ در پژوهشی نوشته است رقم تولید ناخالص ملی نشان می‌دهد که در طول سال چه میزان فعالیت اقتصادی و ارزش افزوده در اقتصاد کشور ایجاد شده است. هشت سال پیش ابتدا تعداد روزهای تعطیل و سپس روزهای کاری محاسبه شد و در ادامه هم تولید ناخالص سال قبل بر تعداد روزهای کاری تقسیم و مشخص شد هر روز تعطیلی، ۱۲۶۶ میلیارد تومان به اقتصاد کشور ضرر وارد می‌کند. این رقم اما حالا پس از گذشت دو سال از آن پژوهش به گونه‌ای دیگر از زیان معاون رئیس‌جمهوری اعلام شده است.

میثم لطیفی، معاون رئیس‌جمهوری و رئیس سازمان اداری و استخدامی، گفته است: «هر روز تعطیلی در کشور ۲۴۰۰ میلیارد تومان هزینه برای دولت بر جا می گذارد» این زیان البته که در حوزه‌های مختلف با ارقام متفاوتی هم روبه‌روست به این مفهوم که زیان‌های معطوف به تعطیلات، تنها محدود به حوزه تولید نیست و حتی نظام آموزشی کشور هم ضررهای اقتصادی بسیاری در ایران میان می‌بیند. به عنوان مثال می‌توان از میانه حرف‌های لطیفی این‌طور متوجه شد که ۴۰ درصد نیروهای دولتی در وزارت آموزش و پرورش مشغول به فعالیت‌اند که هر روز تعطیلی در این بخش، قریب به ۱۰۰۰ میلیارد تومان برای دولت هزینه دارد. حالا با توجه به این ملاک‌ها باید کمی حق بدهیم به تصمیم تعطیلی یا عدم آن که شاید در نگاه هر کدام از ما آسان به نظر برسد اما برای اداره کشور تصمیم سختی خواهد بود. این چند روز گفته‌های وزیر کشور در رابطه با تغییر استاندارد مشاغل آلودگی و البته پیشنهاد وزارت آموزش و پرورش مبنی بر اینکه تصمیم تعطیلی مدارس را به این وزارتخانه بسپرند، واکنش‌های بسیاری به همراه داشته است اما اگر چند قدم عقب‌تر بگذاریم، متوجه می‌شویم حتی یک روز تعطیلی کشور به معنای کوچک‌ترشدن سفره جامعه ایرانی خواهد بود.

رسانه چه خبر

پذیرش دانشجوی ارشد و دکتری در پردیس‌های بین‌الملل دانشگاه تهران

ایسنا: معاونت آموزشی دانشگاه تهران با صدور اطلاعیه‌ای از پذیرش دانشجو در مقاطع دکتری تخصصی و کارشناسی ارشد، از طریق آزمون اختصاصی در پردیس‌های بین‌الملل و خودگردان کیش، ارس، کلیمین و قشم (خلیج فارس) دانشگاه تهران در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ خبر داد. در همین راستا دانشگاه تهران اعلام کرده است که در راستای تحقق رسالت خود مبنی بر گسترش دوره‌های تحصیلات تکمیلی در پردیس‌های بین‌الملل و خودگردان کیش، ارس، کلیمین و قشم (خلیج فارس) در مقاطع دکتری تخصصی و کارشناسی ارشد، از طریق آزمون اختصاصی برای نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ دانشجو می‌پذیرد. اطلاعیه‌های بعدی در خصوص تاریخ ثبت نام و رشته گرایش‌های مورد پذیرش از طریق سایت پردیس‌های مذکور اطلاع رسانی خواهد شد. لذا ضروری است داوطلبان مستمراً جهت کسب اطلاعات بیشتر و یا اطلاع از تغییرات احتمالی به سایت پردیس بین‌المللی کیش **kish.utac.ir** پردیس بین‌المللی ارس **Aras.utac.ir** و پردیس بین‌المللی کلیمین **Cas-pian.utac.ir** و پردیس بین‌المللی قشم (خلیج فارس) **Persiangulf.utac.ir** مراجعه نمایند.

ارتباط بیش فعالی با ریسک بالاتر اضطراب و افسردگی

مدیسن نت: یک مطالعه جدیدنشان می‌دهد که اختلال بیش‌فعالی ممکن است پیش‌بینی کننده بزرگتری برای افسردگی و اضطراب در بزرگسالی نسبت به اوتیسم باشد که جنبه سلامت روان این اختلال را برجسته می‌کند. مشخص است که کودکان و بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش فعالی اغلب دارای شریطی، ازجمله افسردگی و اضطراب هستند. تحقیقات نشان می دهد که حدود ۱۴٪ از کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی افسردگی دارند، درحالی که تا ۲۰٪ دارای اختلال اضطراب هستند. در همین حال، بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش فعالی، آسیب سخت تری می بینند. به گفته محققان: «این تصور وجود دارد که افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی فقط مشکل ساده کم توجهی دارند. اما ماند اوتیسم، بیش فعالی یک اختلال عصبی رشدی است و می‌تواند مشکلات قابل توجهی در مدرسه، محل کار، خانه و روابط ایجاد کند» پونیت شاه، محقق ارشد از دانشگاه یاث در بریتانیا، گفت: «ما می دانیم که برخی از عوامل ژنتیکی مشترک در افراد مستعد ابتلا به اختلال بیش‌فعالی و اضطراب و افسردگی وجود دارد.» این یافته‌ها بر اساس ۵۰۴ بزرگسال بریتانیایی است که پرسش‌نامه‌های استانداردی را برای سنجش ویژگی‌های اختلال بیش فعالی و اوتیسم و همچنین علائم افسردگی و اضطراب تکمیل کردند. به طور کلی، محققان دریافتند ویژگی‌های اختلال بیش‌فعالی و علائم افسردگی/ اضطراب در گروه مورد مطالعه به طور همزمان/ فزایش یافت؛ هرچه ویژگی‌های اختلال بیش‌فعالی شدیدتر باشد، علائم سلامت روان شدیدتر است. بین ویژگی‌های اوتیسم و سلامت روان همبستگی وجود داشت، اما ضعیف‌تر بود. به گفته محققان، کودکانی که از نظر اختلال بیش‌فعالی ارزیابی می‌شوند، باید سلامت عاطفی آنها نیز مورد ارزیابی قرار گیرد.

ارتباط تنهایی دانشجویان با رژیم غذایی ناسالم

اوت: بر اساس ارزیابی، احساس تنهایی در دهه گذشته در بین دانشجویان بحطرز چشمگیری افزایش یافته است. نتایج نظرسنجی اخیر نشان داد که ۴۴ درصد از دانشجویان کالج ایالات متحده افزایش وزن را گزارش کردند که آنها را در دسته‌بندی اضافه وزن یا چاق قرار داد. تحقیقات گذشته، تنهایی را با وزن ناسالم و کمبود فعالیت بدنی مرتبط دانسته است. با این حال، مطالعات اندکی نقش الگوهای غذایی را که ممکن است در افزایش وزن و احساس تنهایی نقش داشته باشند را بررسی کرده‌اند. گروهی از محققان در دانشگاه جورج میسون آمریکا به بررسی رفتار رژیم غذایی و فعالیت بدنی در رابطه با تنهایی در میان دانشجویان پرداختند. تجزیه و تحلیل نشان داد که دانشجویان کالج که سطح بالاتری از تنهایی را داشتند، سطح بالاتری از رفتار بی تحرک و فعالیت بدنی پایین را گزارش کردند. علاوه بر این، افرادی که احساس تنهایی بیشتری داشتند، نسبت به افرادی که احساس تنهایی می‌کردند، رژیم‌ها با چربی بیشتری مصرف کردند. لی جیانگ، نویسنده اصلی این مقاله گفت: مطالعه ما از نیاز بالقوه برای تحقیقات بیشتر در درک رفتارهای غذایی ناسالم و فعالیت بدنی مرتبط باشد که ممکن است با احساس تنهایی، احساسی که بر بسیاری از دانشجویان تأثیر می گذارد، حمایت می کند. مداخلات برای کاهش تنهایی ممکن است تأثیر مثبتی بر ارتقاء سلامت در این جمعیت داشته باشد. این یافته‌ها به مجموعه‌ای از شواهد در حال افزایش می افزاید که نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی برچرب تأثیری فراتر از خطرات سلامت جسمانی دارند. بسیاری از مطالعات تأیید کرده‌اند که رژیم غذایی ناسالم می‌تواند بر سلامت روان و تندرستی تأثیر بگذارد، به‌طور خاص، کارشناسان ثابت کرده‌اند که رژیم غذایی برچرب احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد. این مطالعه در مجله آمریکایی **College Health** منتشر شده است.