info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۵۷۶
چهارشنبه ۲۱/ اسفند/ ۱۳۹۸
۱۶/ رجب/ ۱۴۴۱
11 /March/ 2020

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون گارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۳۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۳۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

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

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

معرفی کتاب

کتاب عشق هرگز کافی نیست

نویسنده: آرون تی یک
مترجم: مهدی قراچه داغی
انتشارات ذهن آویز

پیام آشنا: «عشق هرگز کافی نیست» توشته پروفسور آرون تی یک (۱۹۲۱)، شیوه‌هایی تو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی براساس شناخت درمانی را معرفی می‌کند. این کتاب به‌سبب تکاه کاربردی و مسأله‌محوری که دارد با استقبال بسیاری رو به‌رو شده است و به‌زودی فارسی آن بیش از ۳۰ بار تجدید چاپ شده است. پروفسور تی یک پایه‌گذار و مبتکر مکتبی است که اتفاقی در درمان بیماری‌های روانی پدید آورده و چشم‌اندازی روشن و امیدبخش ترسیم کرده‌است. «شناخت درمانی» که در آغاز با طرح اصول کلی آن مطرح شد، به سرعت مورد استقبال روان‌شناسان و روان درمان‌گران قرار گرفت و تکنیک‌های آن به طور گسترده، در زمینه‌های مختلف از جمله رفع اختلافات خانوادگی و تقویت روحیه و بهبود روابط انسانی کاربرد یافت. آیا به راستی مشکلات زناشویی غیرقابل حل است و آن‌چنان که گاه اینجا و آنجا گفته و شنیده می‌شود تنها دو راه وجود دارد: طلاق یا تحمل و خودکشی تدریجی؟ آیا ریشه مشکلات زناشویی در کجاست و چگونه می‌توان به حل و رفع آن پرداخت؟

کتاب عشق هرگز کافی نیست پاسخی است به این پرسش‌ها، پاسخی که جوهره آن را به سادگی می‌توان در یک کلام خلاصه کرد: تفاهم!

ته فصل نخست، به طرح مسایلی اختصاص یافته‌است که در انقلاب از دوباره‌ها وجود دارد:

۱- قدرت تفکر منفی: چگونه برداشت‌های منفی بر جنبه‌های مثبت از دواج غالب می‌شوند.

۲- حرکت از آرمانگرایی به سرخوردگی: چرا تصویر زن یا شوهر از همه‌چیز خوب به همه چیز بد می‌رسد.

۳- برخورد نظرات متفاوت: چگونه زن و شوهر می‌توانند در حالی که نسبت به یک حادثه نظرات کاملا متفاوتی دارند، باهم کنار بیایند.

۴- انتظارات و قانون‌بندی‌های سخت‌گیرانه: چگونه معیارهای بی‌انعطاف به ملالت و عصبانیت می‌انجامد.

۵- مشکلات ارتباطی: چرا زن و شوهر صحبت‌ها را آن‌طور که هست درک نمی‌کنند و چرا حرف‌هایی را می‌شنوند که مطرح نشده‌اند.

۶- اختلاف بر سر تصمیم‌گیری‌های مهم و ازهم‌پاشیدن زندگی مشترک: چگونه تصبات شخصی و فقدان مهارت‌های لازم، کار تصمیم‌گیری را با دشواری روبه‌رو می‌سازد.

۷- نقش افکار اتوماتیک در ایجاد عصبانیت: چگونه افکار منفی به عصبانیت می‌انجامد.

۸- اختلالات و تعصبات فکری که در بطن مسئله قرار دارند: طرز عمل خطاهای شناختی.

۹- عنادهایی که زن و شوهر را از هم دور می‌کنند.

در فصل‌های ۱۰ تا ۱۸ تیز به انواعی از روش‌های شناخت درمانی اشاره شده‌است که زن و شوهر می‌توانند با توجه به نوع تیازشان از آن استفاده نموده، به هدف‌هایی برسند که از رابطه خود انتظار دارند.

خبرچه

میلیون‌ها جلد کتاب ارزان در کتاب فروشی بزرگ مالزی

به نازگی یک کتابفروشی بزرگ با بیش از یک میلیون کتاب با قیمت‌های بسیار ارزان در مالزی افتتاح شده که توجه افراد بسیاری را به خود جذب کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب‌گاه خبری میشیل- کتابفروشی زنجیره‌ای مستقر در مالزی BookXcess به نازگی از جدیدترین شعبه خود که یک کتابفروشی مفهومی منحصر به قرد با نام «جعبه دانش» است رونمایی کرده است.

این کتابفروشی که ۲۲ هزار متر مربع مساحت دارد درهای خود را به روی علاقه‌مندان کتاب از همه گروه‌های سنی در ایالت جوهور مالزی گشوده است و بازدید کنندگان از این کتابفروشی می‌توانند همه انواع کتاب را در زانرهای مختلف اعم از کتاب‌های کودک، علمی-تخیلی، داستانی، آشپزی و کتاب‌های مدیریت کسب و کار و... و با قیمت‌های بسیار ارزان پیدا کنند.

طراحی این کتابفروشی که قضایی شبیه به یک کتابخانه دارد به صورتی است که خریداران کتاب می‌توانند بعد از خرید کتاب در قضایی مناسب مطالعه بنشینند و به راحتی کتاب‌هایشان را ورق بزنند. اندرو یلیه موسس این کتابفروشی گفت که ماموریت شرکت آن‌ها این بوده که عشق و علاقه به کتابخوانی را دوباره میان شهروندان مالزی ایجاد کند.

او در ادامه افزود که کسی بهتر از پدر و مادرها نمی‌تواند عادت‌های کتابخوانی را در میان کودکشان پرورش دهند «هاز» همه والدین تقاضا دارم تا عادت به مطالعه را به صورت تدریجی در کودکشان ایجاد کنند و کودکان‌شان را در معرض کتاب‌های بیشتر و متنوع‌تری قرار دهند. خواندن آقزایش دانش و دانایی را به دنبال دارد و شخصیت‌ساز است. مطالعه روند تفکر آقراد را تنقله می‌دهد و آگاهی آن‌ها را از جامعه، اقتصاد و مسائل محیط زیستی آقزایش می‌دهد.»

این کتابفروشی یک کافه مجهز و مدرن هم دارد که بازدیدکنندگان می‌توانند بعد از این که از جستجوی کتاب‌ها خسته شدند در کافه این کتابفروشی انواع نوشیدنی‌های مرغوب با شیرینی‌های متنوع و جذاب سفارش دهند.

خانه ۴۳۳ — امروز با حافظ

شست و شویی کن و آنگه به خرابات خرام
تا نگردد ز تو این دیر خراب آلوده
به هوای لب شیرین پسران چند کنی
جوهر روح به یاقوت مذاب آلوده

خوانش

توای نسیم صباحی
که پیک دلشدگانی
علی‌الصباح روان شو
به‌جستجوی صباحی
هاتف اصفهانی

اذان تربت — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۷	۰۶:۳۱	۱۲:۱۶	۱۸:۰۲	۱۸:۱۹

برگه

در دنیا جای کافی برای همه هست. پس به جای اینکه جای کسی را بگیری سعی کن جای خودت را پیدا کنی.
چارلی چاپلین

دیدگاه

به خودمان رحم کنیم

چند روزی است به‌دلیل هجوم میهمان ناخوانده‌ای به کشورمان؛ ملزم به خانه تنشیتی شده‌ایم. خانه تنشیتی اجباری که از آن به خودقرنطینه‌گی یاد می‌شود؛ این کار به توصیه پزشکان بهترین روش مراقبت است. اما برخی شبکه‌های مجازی و کانال‌های ماهواره‌ای میهمان‌های ناخوانده دیگری را وارد روح و روان مردم ما می‌کنند و اخیراً نگران کننده‌ای را که موجب تضعیف روحیه‌ها می‌شود؛ مستمراً تزریق می‌کنند. دعای به‌دلیل بی‌اعتمادی به شبکه‌های تلویزیونی داخلی؛ گوش به شبکه‌های خارجی سپرده‌اند.

اما اگر قرار باشد با خود مراقبتی خود را از ویروس خارجی مصون کنیم و امنیت جسمی‌مان را تضمین کنیم؛ چرا با پیگیری اخباری که هیچ از متبع و مرجع و صحت آن اطلاعی نداریم؛ خودمراقبتی جسمی را به خودآزاری روحی تبدیل می‌کنیم؟ در این دوران اطمان تعداد مبتلایان و فوتی‌ها در امنیت روان مردم تأثیر سوء دارد. اکنون در دوران بحرانی جهانی هستیم و با این حال راه‌های پیشگیری هم آسان است. وقتی با رعایت چند تکنه پزشکی ساده می‌توان سالم ماند؛ چرا اخبار متفی و گاه غلط را تشاعه دهیم یا با استمرار در گوش کردن آنها تخم خودبیمارانگاری را در جسم و جان خودبکاریم؟!

تاریخ بشر در صفحات خود بیماری‌های مسری واگیرداری چون طاعون و وبا و حوادث تلخی چون قتل و ویرانی‌های بسیاری را سرانج دارد؛ اما آثار که پنهان و مخفی ماندند و خاته تشین بودند و متنق صبوری کردند؛ جان سالم به در بردند.

در ایام قرنطینه خانگی باید به بهداشت جسم و روح همزمان توجه داشت. بدن سالم برای بقا به غذای روح نیاز دارد. اما راه‌های تضمین صحت جان و امنیت روان تغذیه روحی ومعنوی می‌تواند این چند راه باشد:

۱. تغذیه روحی با صبر و عبادت: روح انسان برای بقا به غذاهای معنوی نیاز مبرم دارد. غذای روح انسان برای مؤمنان همان است که خدای رحمان می‌فرماید: استعینوا بالصبر والصلاه یعنی با صبر و تحمل و نماز و دعا از خدا کمک بخواهید.

۲. توع دیگری از غذای روحی که انسان به آن نیاز دارد: همان است که فلاسفه و عرفا در طول تاریخ گفته‌اند. فارابی در آخر کتاب موسیقی کبیر خود از نیاز بشر به سرگرمی‌هایی برای رفع خستگی‌های جسمی یاد می‌کند. او می‌گوید بشر برای اینکه جسمی سالم داشته باشد، باید خود را با سرگرمی‌های آرام‌بخش بازسازی کند و بهترین آنها موسیقی است. از تظر او موسیقی یعنی آن توع سرگرمی که سعادت انسان را موجب می‌شود که طبعاً تناسب کلام و لحن شرط آن است. عرفا هم این موضوع را بسیار شرح و بسط داده‌اند. مولوی بلخی می‌گوید:

پس غذای عاشقان آمد سماع
که در او باشد خیال اجتماع
قوتی گیرد خیالات ضمیر
بلک صورت گردد از بانگ و صفیر

سماع در ادبیات عرفانی معادل همان تعادل صوت خوش؛ است در ادبیات فقهی و همان موسیقی یا خنیاگری است در اصطلاح اهل هنر موسیقی؛ نه آنچه صوفیه و متظاهرین به تصوف و عرفان اسلامی می‌گویند. عرفا معتقدند موسیقی تنای آسمانی است و سخن مخلوق است یا خالق. چه در مزامیر داودی باشد. چه الحان خوش قرآنی. چه توای بلبل سحرخوان باشد. چه تغمه تاج اصفهانی. همه باعث «اجتماع خیال» می‌شوند. اوهام و خیالات و کروب و اندوهها را از انسان دور می‌کنند. جان‌ها به سوی حضرت حق متوجه می‌شوند.

۳. غذای روحی — روانی دیگری که هر انسانی تیازمند است تفریحات و سرگرمی‌های مفید و سالمی است که افراد به تناسب علایق خود برمی‌گزینند. از مطالعه رمان گرفته تا مطالعه کتاب‌های تاریخی و طنز و قیرآتیها. تماشای فیلم‌ها و سریال‌های مفید و طنز و... و البته در لابه‌لای این کارها تلفن کردن به دوستان و آشنایان و... که انجام این امور از ضروریات ایام قرنطینه خانگی است. طبعاً کسانی که در معرض آسیب بیشتر هستند مانند افرادی که حساس؛ زودرنج و هیجانی‌اند مطلقاً تباید اخبار کروناً را پیگیری کنند و بهتر است افکار و واردات ذهنی خود را کنترل و مدیریت کنند.

ابوبرانی

یادداشت

معرفی فیلم‌های سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر

بررسی فیلم «من می ترسم» فیلمی متفاوت نسبت به آثار قبلی کارگردان

مرتضی کوه‌مسکن- به‌مناسبت اعلام نهایی نتایج آثار سیمایی حاضر در بخش سودای سیمرغ سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر، به بررسی و معرفی فیلم‌های حاضر در سی و هشتمین جشنواره ملی فیلم فجر خواهیم پرداخت. بیست و سومین فیلم حاضر در سی و هشتمین جشنواره ملی فیلم فجر فیلم «من می ترسم» به‌تویسندگی، تهیه کنندگی و کارگردانی «مهتام بهزادی» است.

با اعلام نهایی نتایج آثار سیمایی حاضر در بخش سودای سیمرغ سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر، فیلم سیمایی «من می ترسم» به تویسندگی، تهیه کنندگی و کارگردانی «مهتام بهزادی» به عنوان یکی از حاضران این دوره، از مهمترین رویداد سیمایی کشور معرفی شد.

من می‌ترسم چهارمین فیلم بهتام بهزادی پس از فیلم‌های «وارونگی»، «قاعده تصادف» و «حتها دوبار زندگی می‌کنیم» است که حال و هوایی متفاوت با ساخته‌های پیشین بهزادی دارد.

«بهتام بهزادی» یکی از کارگردانان موفق ایرانی در سطح بین‌المللی است که فیلم‌هایش جوایز متعددی را کسب کرده اند. آخرین فیلم بلند او وارونگی در بخش رسمی جشنواره کن، توعی تگاه حضور داشت. فیلم قبل از من میترسم همچنین جایزه بهترین فیلم را در جشنواره مد ایتالیا و جایزه بهترین فیلم و بهترین فیلمنامه را از جشنواره فیلم جیبور هند دریافت کرد. وی همچنین برتند جایزه بهترین کارگردانی برای فیلم تنها دو بار زندگی می‌کنیم از جشنواره گرانادای اسپانیا شده و جایزه ویژه هیئت داوران را برای فیلم قاعدهٔ تصادف از جشنواره‌های متاهیم هایدلبرگ آلمان و جشنواره فیلم توکیو به دست آورده است.

بهزادی همچنین برای این فیلم در جشنواره‌های سه قاره (تانت) و جشنواره بین‌المللی فیلم فجر جایزه فیلم منتخب تماشاگران را تیز به‌دست آورده است. فیلم‌برداری تازه‌ترین اثر بهتام بهزادی ۲۳ دی ماه سال ۹۷ به اتمام رسیده بود و مشخص است که برای آماده سازی آن عجله نداشته و با وسواس کارهای فیلمش را پیش برده است.

آخرین حضور بهتام بهزادی در مقام کارگردان در جشنواره فیلم فجر به سال ۱۳۹۴ در سی و چهارمین دوره جشنواره فیلم فجر و فیلم «وارونگی» بر می گردد و حال پس از یک وقفه ۴ ساله با فیلم «من می ترسم» به جشنواره فیلم فجر بر گشته که تهیه کنندگی و سرمایه گذاری آن را هم تمام و کمال خودش بر عهده داشته است.

یکی از تکات جالب بهتام بهزادی که شاید در بین عموم مردم مغفول مانده، این است که وی در چهارانرش تویسندگی، تهیه کنندگی و کارگردانی کارش را خودش بر عهده داشته است.

فهرست عوامل فیلم «من می ترسم»

تویسنده، تهیه کننده و کارگردان: بهتام بهزادی

بازیگران: آناز شاکردوست، پوریا رحیمی سام، امیر جعفری، ستاره پسیانی، مهران احمدی و پوریا رحیمی سام بازیگران «من می‌ترسم» هستند. در خلاصه داستان این فیلم سیمایی آمده است: بدیش ایته من وسط کلی شک‌ام که می خوام برم یا نه ...ولی بدترش ایته که صد برابرش مطمئنم تمی توتم بهوتم. داستان فیلم «من می ترسم» در تهران امروز اتفاق می‌افتد و فیلم رویکرد متفاوتی در شکل روایی دارد و با فیلم‌های قبلی کارگردان متفاوت است و او از جایی که بهزادی از تفاوت شکل روایی من می ترسم نسبت به آثار پیشین خود سخن گفته انتظار می رود که با اثر متفاوت و احتمالا جذابی از موجه شویم که طبق روال آثار قبلی سازنده در بخش های بهترین فیلم، فیلمنامه و کارگردانی شانس قابل توجهی در کسب سیمرغ بلورین دارد.

بازیگران: آناز شاکردوست، امیر جعفری، ستاره پسیانی، مهران احمدی و پوریا رحیمی سام بازیگران «من می‌ترسم» هستند. در خلاصه داستان این فیلم سیمایی آمده است: بدیش ایته من وسط کلی شک‌ام که می خوام برم یا نه ...ولی بدترش ایته که صد برابرش مطمئنم تمی توتم بهوتم. داستان فیلم «من می ترسم» در تهران امروز اتفاق می‌افتد و فیلم رویکرد متفاوتی در شکل روایی دارد و با فیلم‌های قبلی کارگردان متفاوت است و او از جایی که بهزادی از تفاوت شکل روایی من می ترسم نسبت به آثار پیشین خود سخن گفته انتظار می رود که با اثر متفاوت و احتمالا جذابی از موجه شویم که طبق روال آثار قبلی سازنده در بخش های بهترین فیلم، فیلمنامه و کارگردانی شانس قابل توجهی در کسب سیمرغ بلورین دارد.

فهرست عوامل فیلم «من می ترسم»

تویسنده، تهیه کننده و کارگردان: بهتام بهزادی

بریده جراید

دنیای سرگرمی در محاصره کرونا

دنیای اقتصاد- صنعت سرگرمی یکی از بزرگ‌ترین صنایعی است که با شیوع ویروس کرونا در سراسر جهان با خطر روبه‌رو شده و برنامه‌هایش را تعطیل کرده یا به تعویق انداخته است. گسترش شیوع ویروس کرونا در حالی که تاکنون بیش از ۱۰۰ هزار نفر را در سراسر جهان آلوده کرده است، هر روز موجب تعطیل شدن یا به تعویق افتادن برنامه‌های متعددی در دنیای سرگرمی می‌شود.

در حالی که برنامه ریزان در تلاشند تا با کمتر کردن شمار افرادی که در یک برنامه گرد می‌آیند، بتوانند ضررهای اقتصادی این خطر را کاهش دهند اما در عین حال برنامه‌های متعددی لغو شده یا به تعویق افتاده‌اند. جشنواره بین‌المللی فیلم یکی یکی از جدیدترین برنامه‌هایی است که برگزاری آن به آینده‌ای نامشخص موکول شده است. این جشنواره که باید اواخر آوریل (اوایل اردیبهشت) برگزار می‌شد، اکنون از طریق شبکه‌های اجتماعی اعلام کرده بعدا زمان برگزاری جشنواره را به اطلاع عموم می‌رساند. جشنواره بین‌المللی فیلم هنگ‌کنگ نیز که قرار بود اواخر مارس برگزار شود، خیلی جلوتر اعلام کرد تا اواسط تابستان به تعویق می‌افتد. جشنواره بین‌المللی فیلم شانگهای نیز در ماه ژوئن برگزار خواهد شد.

در همین حال کنفرانس جهانی مؤسسه میلکن نیز از ترس گسترش کرونا اعلام کرد در ماه جولای برگزار می‌شود. این کنفرانس قرار بود از ۲تا۵ ماه می‌در بورلی هیلز برگزار شود. این کنفرانس هر سال با حضور رهبران فکری مشاغل مختلف دولتی، علمی و دانشگاهی برای تصمیم‌گیری‌های آموزشی برگزار می‌شود. مسئولان جشنواره «جنوب از جنوب غربی» (SXSW) نیز جمعه شب اعلام کردند که این جشنواره برگزار نمی‌شود. این جشنواره که هر سال در آستین تگزاس برگزار می‌شود از بزرگ‌ترین جشنواره‌های موسیقی، فیلم و رسانه است که با قدمتی ۳۴ ساله هر سال میزبان صدها هزار نفر از گوشه و کنار جهان می‌شود. فستیوال فیلم بنتوویل هم که قرار بود از ۲۹ آوریل تا ۲ می برگزار شود، به اواخر تابستان موکول شد. هر چند با اعلام خبر ممنوعیت گردهم آمدن بیش از هزار نفر که شب پیش توسط دولت فرانسه اعلام شد، ممکن است برنامه‌های جشنواره فیلم کن هم تغییر کند، اما کنفرانس بین‌المللی تلویزیون MipTV پیش‌تر اعلام کرد امسال جشنواره کن برگزار نمی‌شود.

فستیوال فیلم مستند تسالونیکی در یونان، برگزاری نخستین فستیوال دریای سرخ در عربستان سعودی و جشنواره قمره مؤسسه فیلم دوحه نیز به تعویق افتادند. اکران «سونیک خارپشت» توسط استودیو پارامونت در چین لغو شد. این فیلم قرار بود ۲۸ فوریه راهی سینماهای چین شود. فیلم‌های «۱۹۱۱»، «دولیتل» یونیورسال و «جوجو خرگوش» سرچ‌لایت هم در چین به نمایش درنیامدند. نمایش «مولان» نیز در چین به تاریخ نامعلومی موکول شد. این فیلم هنوز قرار است ۲۷ مارس در آمریکا اکران شود. اکران «وقتی برای مردن نیست» فیلم بیست و پنجم جیمز باند نیز تاریخ نمایشش را عوض کرد و به جای ۸ آوریل قرار شد تا ۱۲ نوامبر در بریتانیا و ۲۵ نوامبر در آمریکا اکران شود. شبکه سی‌بی‌اس فیلم‌برداری فصل سی و سوم «رقابت شگفت‌انگیز» را متوقف کرد.

از تمام خوانندگان پیام آشنا می خواهیم، یکی از مهم ترین مشکلاتی که در محله ی زندگی خود با آن دست به گریبان هستید برایمان پیامک کنید تا در ستون «پیامک های وارده» با نام تان- در صورت تمایل- منتشر شود.

SMS
۳۰۰۰۲۵۰۲۰۰۲۰۰

دمای ۳۵ درجه اتاق موجب از بین رفتن ویروس کرونا نمی‌شود

مضوعیت علمی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و اشتراه سیدنی اعلام کرد که دمای ۳۵ درجه اتاق موجب از بین رفتن ویروس کرونا نمی شود. گفته شد دمای ۲۵ تا ۳۰ درجه بالای صفر اتاق فقط مدت زمان‌های زندگی این ویروس را کم می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا؛ سیدمسعود مشدد در خصوص برخی از مطالبی که در خصوص دمای اتاق برای تغیر فعال کردن ویروس کرونا در حال نشر است، افزود: مطالعات بسیاری بر روی ویروس جدید کرونا انجام و مشاهده شده است این ویروس در دمای ۴ درجه خیلی بهتر و تا ۲۸ روز بر هر سطحی زندگی می کند اما اگر درجه حرارت ۲۵ تا ۳۰ درجه بالای صفر باشد مدت زندگی این ویروس کمتر است نه اینکه از بین می رود وی افزود: خیلی ها فکر می کنند اگر دمای اتاق را ۳۰ درجه کنند این ویروس از بین می رود اما این طور نیست. این کار مدت زمان زندگی این ویروس را کمتر می کند اما از بین نخواهد برد. این ویروس در خفاش هایی که این ویروس را منتقل کردهاند چون دمای بدن آنها ۴۱ درجه بوده زیاد با آنها کاری نداشته است. عیشمند ادامه داد: تغیر از درجه حرارت رطوبت هم یکی از عوامل دیگر است. رطوبت ۵۰ درصد باعث می شود طبل صمر این ویروس ها زیاتر شود. کرونا ویروس انسانی می تواند در دمای ۲۵ درجه اتاق تا ۹ روز به راحتی زندگی کند و اگر به ۳۰ درجه برسد مدت زندگی آن را کمتر می کند یا اشاره به اینکه اگر دما کمتر باشد این امر می تواند تا ۲۸ روز ادامه داشته باشد. افزود: بهترین راهی که می توان این ویروس را تغیر فعال کرد. موارد ضد عفونی کننده افاتول ۷۰ درصد است که ظرف یک دقیقه آن را از بین می برد یا استفاده از پاستکس برای سطوح که مدت زندگی این ویروس را کوتاه‌تر می کند. ویروس کرونا که رسماً گویند ۱۹- نام دارد، نخستین بار در شهر ووهان چین شناسایی شد. تاکنون به بیش از ۱۰۰ کشور سرایت کرده و سازمان بهداشت جهانی را بر آن داشته است تا وضعیت فوق آماده اعلام کند.

ویتامین D برای بالابردن ایمنی بدن ضروری است؛ خودسرانه نخورید

ویتامین D یا ویتامین آفتاب، یکی از ویتامین‌های ضروری برای بدن است که با بالابردن سیستم ایمنی سدی برای مقابله با ویروس‌ها ایجاد می‌کند. اما مصرف بی‌رویه این ویتامین بسیار خطرناک است و مسمومیت با آن ممکن است قلب و کلیه‌ها را از کار بیندازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ ویتامین D یا ویتامین آفتاب، یک ویتامین محلول در چربی است که از طریق تنظیم هورمون کلسیم و فسفات نقش مهمی در متابولیسم استخوان ایفا می کند. تحقیقات نشان می دهد، ممکن است این ویتامین در تنظیم سیستم ایمنی نیز نقش مهمی داشته باشد. میزان اسولین خون را تنظیم می کند و موجب کنترل دیابت می‌شود. عملکرد ریه‌ها و سلامت قلبی و عروقی را حمایت می کند و بر روی ژن‌هایی که در رشد سرطان نقش دارند اثر می گذارد. ویتامین D تا در قرار گرفتن در معرض نور خورشید توسط بدن تولید می‌شود، اما در برخی مواد خوراکی همچون ماهی، روغنی، تخم مرغ، لبنیات و مواد تقاتایی تقی شده نیز یافت می شود. حالا سازمان بهداشت جهانی در یافته های خود هشدار می دهد که کمبود این ویتامین ممکن است خطر عفونت کرونا ویروس جدید را افزایش دهد، اما از سویی دیگر از مردم می خواهد از مصرف خودسرانه این ویتامین بپرهیزند. کرونا ویروس که اکنون کووید-۱۹ نام دارد و از ووهان چین سرچشمه گرفته، باعث ایجاد مشکلات بهداشتی و تنفسی و در برخی موارد مرگ بیمار می شود. کارشناسان می گویند کرونا ویروس یک بیماری عفونت تنفسی است و علائمی شبیه به آنفلوآنزا یا سرماخوردگی دارد. ممکن است تعجب کنید که چگونه این مسئله با کمبود ویتامین D مرتبط است. مطالعات مشاهده‌ای گذشته و اخیر، رابطه بین عفونت های دستگاه تنفسی مانند ویروس‌ها یا سرماخوردگی و کمبود ویتامین D را نشان داده است. ویتامین D گذشته از سالم و قوی نگه داشتن استخوان‌ها، تقویت سیستم ایمنی بدن را نیز برعهده دارد. یک سیستم ایمنی قوی می تواند با اثر بخشی بیشتر با باکتری‌ها و ویروس های بیماری زا مبارزه کند. مطالعات نشان می دهد که ویتامین D به طور مستقیم با سلول های مسئول مبارزه با عفونت در تماس است.

کروناویروس چگونه به بدن حمله می کند؟

شایع‌ترین نشانه بیماری در فرد آلوده به کروناویروس بروز مشکلات تنفسی است چرا که بخشی از اولین تماس این ویروس با انسان‌ها‌ی بدن در ریه‌ها اتفاق می‌افتد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ کروناویروس نیز همچون آنفلوآنزا بیماری تنفسی به حساب می‌آید و می‌تواند با عطسه و سرفه و ترشحات قرد آلوده منتقل شود.

کروناویروس چگونه سلول‌های ریه را مورد حمله قرار می‌دهد؟

اگرچه مدت زمان طولانی از زمان شیوع کروناویروس نگذشته اما کارشناسان و متخصصان به تدریج اطلاعات بیشتری از بیماری کووید-۱۹ بدست آورده‌اند و به گفته پروفسور «مارک فیلدر» -میکروب‌شناس در دانشگاه کینگستون انگلیس- کروناویروس دو مجموعه سلول را در ریه‌ها مورد هدف قرار می‌دهد. به گفته این میکروب شناس با بیان اینکه مشکل از جایی آغاز می‌شود که ویروس این سلول‌ها را آلوده کرده و شروع به از بین بردن آن‌ها می‌کند، اظهار داشت: زمانیکه این سلول‌ها از بین می‌روند، بافت‌ها وارد ریه‌ها شده و ریه‌ها به تدریج دچار آسیب‌دیدگی می‌شود. این آسیب‌دیدگی به مفهوم این است که بیمار دچار ذات‌الریه شده است. همچنین مشکل دیگری وجود دارد به این صورت که سیستم ایمنی به دلیل اینکه تحت خطر قرار دارد واکنش نشان می‌دهد. در نهایت ممکن است این واکنش اقراطی به از بین رفتن بافت‌های سالم نیز منجر شود. وی گفت: پس از آنکه ویروس در ریه‌ها به شکل ثانذ‌الریه ظاهر می‌شود می‌تواند مشکلاتی را در کیسه‌های هوا در رگ‌های خونی ریه‌ها ایجاد کند.

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش

اداره کل آموزش و پرورش استان البرز در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه اجرای ایزوگام مدارس استان از تاریخ ۹۸/۱۲/۲۰ در چند مرحله اقدام نماید. متقاضیان می توانند به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

شناسه: ۷۹۸۴۹۳
تلفن تماس: ۳۲۵۶۳۲۰۵ و ۳۲۵۱۰۴۰۴

اداره کل آموزش و پرورش استان البرز