payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام البرز

شماره ۱۵۸۷
سه‌شنبه / ۲۶ فروردین / ۱۳۹۹
۲۰ / شعبان / ۱۴۴۱
13 / April/ 2020

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۳۸۳-۳۲۵۳۴۴۳۳-۰۲۶ 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

روزنه

وقتی ویروس کرونا روانتان را به هم می‌ریزد

شیوع بیماری‌ها علی‌الخصوص بیماری‌های ویروسی عفونی سالیان سال است که سلامت انسان‌ها را تحت تأثیر قرار داده است. با توجه به ویروس جدیدی که یک ماهی است از کشور چین شیوع پیدا کرده و جدیدا به کشور ما رسیده و جا خوش کرده طبیعی است که دوباره ترس و وحشت به جانمان بیفتد و سلامت روانمان به خطر افتاد و ما را تبدیل به فردی مستأصل و ناتوان کند اما بهتر است بدنید که با بالا بردن سطح شناخت و آگاهی به امید خدا می‌توانیم این بحران را به سلامت طی کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، در این مقاله نکاتی ذکر شده است که امید است با مطالعه آن بتوانیم به خود، خانواده و دوستان در حفظ سلامت روانی در این برهه کمک کنیم.

در گام اول عمل به توصیه‌های بهداشتی مانند شستن و ضدعفونی کردن دست‌ها به‌خصوص پس از استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی، استفاده از ماسک پوشاندن دهان با دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه، پرهیز از تماس نزدیک با افرادی که علائمی شبیه علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارند، پخت کامل گوشت و تخم‌مرغ قبل از خوردن، خودداری از تماس بدون محافظ با حیوانات و عدم حضور در امکان عمومی مگر در مواقع اضطراری و به صورت محافظت شده الزامی است.

در گام بعدی سعی کنید از گمانه‌زنی نسبت به این بیماری خودداری کرده و تنها از منابع موثق و معتبر اخبار را پیگیری کرده و از شایعه‌پراکنی و حدس و گمان خودداری کنید که این خود یکی از عوامل افزایش استرس و اضطراب در جامعه است. دسترسی به اطلاعات صحیح و باکیفیت در مورد این ویروس می‌تواند در کنترل اضطراب کمک زیادی بکند.

برای این منظور و در ارتباط با ویروس کرونا وزارت بهداشت شماره تلفن ۱۹۰ (داخلی ۶) را جهت پاسخگویی در نظر گرفته است تا مردم از این طریق پاسخ سوالات خود را از کارشناسان مربوطه دریافت نمایند.

راهکارهایی برای مقابله با استرس و اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا:

احساسات خود را بپذیرید

در شرایط شیوع ویروس و بلاتکلیفی احساس ترس و اضطراب خود را بپذیرید به آنچه در درونتان احساس می‌کنید توجه کرده و بیان کنید در یک دفتر یادداشت کنید، با دیگران صحبت کنید و یا تمرین مراقبه کنید.

انجام فعالیت‌های روزمره

حفظ روال همیشگی زندگی تأثیر مثبتی بر افکار و احساسات دارد. بنابراین کارهای روزمره خود را انجام دهید، فعالیت‌های بدنی مثل پیاده‌روی دویدن و یا فعالیت‌های کششی انجام دهید و عده‌های غذایی سالم بخورید، به اندازه کافی بخوابید و سرتان را با انجام فعالیت‌های لذت‌بخش گرم کنید.

قضاوت نکنید

در مورد اینکه چه کسی مسئول شیوع بیماری بوده قضاوت نکنید. کرونا ویروس بدون توجه به جنس، سن و نژاد همه را تحت تأثیر قرار می‌دهد پس نسبت به یکدیگر دلسوز و مهربان باشید و فراموش نکنید که هر فردی که سرفه یا عطسه می‌کند ویروس کرونا ندارد.

با دیگران در ارتباط باشید

دریافت حمایت و پشتیبانی از دیگران تأثیر قدرتمندی در کنار آمدن با مشکلات دارد. با رعایت موازین بهداشتی با خانواده و دوستان خود در ارتباط باشید برقراری ارتباط با آن‌ها به شما احساس آرامش می‌دهد. صحبت کردن در مورد نگرانی‌ها، افکار و احساسات نیز می‌تواند به شما کمک کند؛ بنابراین بگردید و ببینید که در موقعیت‌های استرس‌زا چه کسانی و یا چه چیزهایی به شما آرامش می‌دهند. از گمانه‌زنی نسبت به این بیماری خودداری کرده و تنها از منابع موثق و معتبر اخبار را پیگیری کرده و از شایعه‌پراکنی و حدس و گمان خودداری کنید.

ایجاد محدودیت برای دسترسی به اخبار

خیلی طبیعی است که بخواهید از تمام اخبار مربوط به این ویروس آگاه باشید بخصوص اگر شما یا عزیزتان تحت تأثیر این ویروس باشید اما گوش دادن، خواندن و تماشای مکرر پوشش رسانه‌ای اخبار فقط و فقط باعث افزایش نگرانی و اضطراب بیشتر شما خواهد شد؛ هنگام خواندن خبرهای جدید در مورد شیوع بیماری و یا تعداد قربانیان آن بیشتر احساس آسیب‌پذیری و ناتوانی می‌کنید بنابراین به جای تمرکز روی اخبار، روی نکات مثبت و قابل کنترل زندگی تمرکز کنید.

با فرزندان خود صحبت کنید

هماهنگی و همکاری خانواده‌گی برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا بسیار ضروری است؛ بنابراین از کودک خود بپرسید که درباره شیوع این بیماری چه چیزهایی شنیده که باعث نگرانی‌اش شده، سپس با ارائه راهکارهای بهداشتی و توصیه‌های محافظتی و پیشگیرانه‌ای که توسط متخصصین واجد شرایط بهداشت ارائه می‌شود، از خود و کودکانتان محافظت کنید.

امروز با حافظ

از خون دل نوشتم نزدیک دوست نامه
انی رایت دهرا من هجرک القیامه
دارم من از فراقش در دیده صد علامت
لیست دموع عینی هذا لنا العلامه

خوش

در ره دل
چه لطیف است سفر
هیچ مگو
مولانا

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۵	۰۶:۳۵	۱۳:۰۶	۱۹:۳۸	۱۹:۵۶

برگه

بیست سال بعد بیشتر به خاطر کارهای نکرده ناراحت می شوید تا کارهایی که انجام داده اید.

مارک تواین

تحلیل

معرفی فیلم‌های سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر

بررسی فیلم «پسر کشی»؛ فیلمی معمایی پیرامون یک باور غلط

مرتضی کوه‌مسگن- به‌مناسبت اعلام نهایی نتایج آثار سینمایی 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. سی ویکمین فیلم حاضر در سی و هشتمین جشنواره ملی فیلم فجر فیلم «پسرکشی» به نویسندگی «مجید برزگر» و «آرمان خوانساریان» و کارگردانی «محمدهادی کریمی» و تهیه کنندگی «صادق یاری» است.

با اعلام نهایی نتایج آثار سینمایی حاضر در بخش سودای سیمرغ سی و هشتمین جشنواره فیلم فجر، فیلم سینمایی «پسرکشی» به نویسندگی «مجید برزگر» و «آرمان خوانساریان» و کارگردانی «محمدهادی کریمی» و تهیه کنندگی «صادق یاری» به عنوان یکی از حاضران این دوره از مهمترین رویداد سینمایی کشور معرفی شد.

فیلم سینمایی «پسرکشی» ششمین فیلم بلند دکتر محمد هادی کریمی پس از فیلم های «غیرمنتظره»، «امشب شب مهتابه»، «برف روی شیروانی داغ»، «بشارت به یک شهروند هزاره سوم» و «کمدی انسانی» است که فیلمبرداری آن پس از ۵۲ جلسه در شهرهایی چون تهران ، قزوین و کاشان به پایان رسیده است.

آخرین حضور محمد هادی کریمی در مقام کارگردان در جشنواره فیلم فجر به سال ۱۳۹۵ در سی و پنجمین دوره جشنواره فیلم فجر و فیلم «کمدی انسانی» بر می گردد و حال پس از یک وقفه ۳ ساله با فیلم «پسرکشی» به جشنواره فیلم فجر برگشته است.

ژاله صامتی، آرمان درویش، بهاره کیان افشار، نسیم ادبی، فرخ نعمتی، گلوریا هاردی، صحرا اسدالهی، زینب قادری، لیلا اوتادی، لیلا زارع، شهناز نصرتی و سهیل قاصدی در فیلم پسرکشی به ایفای نقش پرداختند.

داستان ششمین ساخته ی محمد هادی کریمی در ۱دهه ۴۰ و ۷۰ می گردد و داستانی معمایی از پیچیدگی های روابط خانواده ای است که به خاطر یک باور غلط ، دهه ها دچار بحران هستند.

فهرست عوامل فیلم «پسرکشی»

کارگردان: محمدهادی کریمی
تهیه کننده: صادق یاری
نویسنده: مجید برزگر و آرمان خوانساریان
بازیگران: ژاله صامتی، آرمان درویش، بهاره کیان افشار، نسیم ادبی، فرخ نعمتی، گلوریا هاردی، صحرا اسدالهی، زینب قادری، لیلا اوتادی، لیلا زارع، شهناز نصرتی و سهیل قاصدی و ...
مدیر فیلمبرداری: حسن کریمی
صدابردار: عباس رستگارپور
دستیار کارگردان: حمید غفاریان
برنامه ریز: حمید غفاریان
مدیر تولید: حمید غفاریان
طراح چهره پردازی: شهرام خلج
طراح صحنه: حمید بخشی
مدیر تدارکات: علی خلخالی
فیلمبردار: میلاد حسینی
عکاس: مریم پاینده

مقاله

در بحران‌ها، مذاکره مسابقه طناب کشی نیست

در بحبوحه هر بحرانی، زندگی ادامه دارد. کسبوکارها هم مستثنی نیستند؛ هر چند که در شرایطی کاملا غیرعادی و پر از اختلال فعالیت می‌کنند. رهبران کسبوکار این روزها نهایت تلاش خود را برای سازگار شدن با این شرایط انجام می‌دهند، اما وقتی اوضاع به گونه‌ای تغییر یابد که توافق‌ها و قراردادهایی که قبلا در مورد آنها چانه‌زنی شده مشکل ایجاد کنند، چه باید کرد؟ سیاست‌های بیمه‌ و حتی بندهای اضطراری قید شده در قراردادها می‌توانند برخی از سناریوها را پوشش دهند؛ البته مطمئنانه همه آنها را.

رهبران کسبوکار فعلا در قلمرو نامطلوب «مذاکره در مورد ضرر» قراردادها قرار گرفته‌اند. این اتفاق در شرایط عادی به خودی خود بد است، اما در شرایط بحران، چشم‌اندازی تیره و تارتر پیش رو خواهد بود.

نیرو سیوتاکان، استادیار رفتار سازمانی در مدرسه کسبوکار لندن، معتقد است مذاکره در مورد ضرر که ممکن است به درگیری و منقشه تبدیل شود، پیامد تاگزیر شرایطی است که فعلا در آن قرار داریم. دکتر سیوتاکان اشاره می‌کند که تبعات اقتصادی بحران کرونا بر قراردادهای موجود، زنجیره‌های تامین، حمل‌ونقل و ارسال کالا تاثیر می‌گذارد. ارسال سفارش‌ها به موقع صورت نمی‌گیرد و خدمات هم یا کلا لغو می‌شود یا کمتر از سطح معمول ارائه می‌شود.

در نتیجه، این موضوع اثرات جدی بر جریان نقدی شرکت‌ها خواهد گذاشت. همه این نتایج به درگیری‌ها و مکالمات سخت با کارکنان و مشتریان منجر خواهد شد.

چگونه می‌توان این مشکلات را حل کرد؟ دکتر سیوتاکان اشاره می‌کند که خوشبختانه علم مذاکره دهه‌ها توسط روانشناسان بررسی شده است.

خیلی‌ها فکر می‌کنند مذاکره‌کننده خوبی نیستند، چون اعتماد به نفس کمی دارند و پشت میز مذاکره مضطرب می‌شوند. آنها معتقدند افرادی که خوب مذاکره می‌کنند استعداد ذاتی دارند. اما این تفکر اشتباه است.

هنگام مذاکره، نیازی به اتکا بر ریسک‌های بزرگ یا تلاش برای دنبال کردن غریزه نیست. دکتر سیوتاکان می‌گوید تفاوت مهم بین مذاکره برای بستن یک قرارداد و مذاکره در مورد ضرر و زیان، این است که در یک قرارداد معمولا نفعی برای هر دو طرف وجود دارد اما وقتی در مورد ضرر و زیان ایجاد شده مذاکره می‌کنید، پای پدیده مهم اجتناب از ضرر بیشتر به میان می‌آید. ترس از ضرر کردن، می‌تواند موقعیت دشواری را در مذاکره ایجاد کند و به درگیری بیشتر منجر شود. همچنین تاثیری عمیق بر رفتار افراد خواهد داشت.

تحقیقات روانشناسی می‌گوید درد از دست دادن، خیلی بیشتر از لذت به دست آوردن است و این موضوع بر تصمیماتی که ما اتخاذ می‌کنیم، اثرگذار است. اگر یک بطری آبمیوه از دست شما بیفتد و بشکند، ناراحتی که تجربه می‌کنید خیلی بیشتر از لذتی است که یک نفر آن بطری آبمیوه را به شما هدیه بدهد.

این فرآیند در مذاکرات هم اثرگذار است. در شرایط عادی، خریدار و فروشنده حد وسط را می‌گیرند تا هر دو راضی باشند. اما در زمان بحرانی مثل کرونا، شما در مورد ضررهایی که کردهاید وارد مذاکره می‌شوید و این درد بر رفتار شما اثر می‌گذارد. حوزه‌ای که دو طرف در مورد آن به توافق برسند و احساس رضایت کنند، به سختی به دست می‌آید. دکتر سیوتاکان می‌گوید این موضوع افراد را رقابتی‌تر می‌کند و آنها را وسوسه می‌کند از تاکتیک‌های توافق‌نشده برای جبران ضررها استفاده کنند. همچنین ممکن است افراد رفتارهای پرریسک‌تری برای کم کردن ضرر خود در پیش بگیرند. این موضوع موقعیت را پیچیدهتر می‌کند. طرفین با احساسات متعددی که عمدتا منفی است، پای میز مذاکره‌می‌آیند.

در مورد کووید ۱۹ طرفین مذاکره با ابهام شدید در مورد سلامت فردی و همچنین سلامت‌مالی خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند. ممکن است در این میان، قضاوت‌های نادرست هم صورت بگیرد.

از نظر دکتر سیوتاکان، درگیری در مذاکره را به سه روش می‌توان حل و فصل کرد:

۱- رویکرد قدرت-محور که شامل وادار کردن، تهدید کردن، استفاده از زور و بهره‌برداری از منابع مالی یا سیاسی می‌شود.

۲- رویکرد حقوق-محور که بر اساس استانداردهای مستقل، قراردادها، حقوق قانونی و عدالت واقعی است.

۳- منافع مشترک که بر امکانات، نیازها، ارزش‌ها، نگرانی‌ها و تمایلاتی متمرکز است که آنچه در میز مذاکره گفته می‌شود را پیش می‌برد.

اگر منافع دو طرف موشکافی شود، به یک نقطه مشترک می‌رسید. رویکرد سوم که مبتنی بر منافع است، نسبت به دو رویکرد اول نتایج رضایت‌بخش‌تری به دنبال دارد. در این شرایط، حس مشترکی برای حل مشکل ایجاد می‌کنید که حس مشارکت و همکاری را بیشتر از خصومت و درگیری تقویت می‌کند.

این مثال را در نظر بگیرید. دو خواهر بر سر اینکه کدامشان آخرین پرتقال مانده در یخچال را داشته باشد، دعوا می‌کنند. آنها در نهایت توافق می‌کنند که راه عادلانه این است که پرتقال را بین خودشان نصف کنند. یکی از آنها می‌خواست آب پرتقال را بگیرد و دیگری فقط پوست آن را می‌خواست تا برای طعم‌دار کردن کیک استفاده کند. اگر آنها به جای متمرکز شدن بر دعوا و کم نیاوردن، منافع خود را رمزگشایی می‌کردند، سهم بیشتری به دست می‌آوردند.

یک خواهر می‌توانست فقط پوست کل پرتقال را داشته باشد و دیگری کل خود پرتقال را.

عامل دیگری که در مذاکره باید در نظر گرفت، استفاده از تهدید است. پیام واضحی که در اینجا وجود دارد این است که: تهدیدهایی را که نمی‌خواهید اجرایی کنید، مطرح نکنید. اگر تهدید خود را عملی نکنید، اعتبارتان را از دست می‌دهید و به وجهه خود آسیب می‌زنید. به یاد داشته باشید که با تهدید کردن قرار نیست طرف مقابل را تنبیه کنید، بلکه می‌خواهید کاری کنید هر دو طرف منافعی داشته باشند. به علاوه، تهدید کردن طرف مقابل را به تلافی تحریک می‌کند. بهتر است از آن صرف نظر کنید.

در شرایط غیر عادی، مذاکره را یک مسابقه طناب‌کشی در نظر نگیرید، بلکه به آن به چشم یک فعالیت مشترک برای حل مشکل بنگرید. اگر بتوانید با تدارفتار خودتان را کنترل کنید، رفتار طرف مقابل به احتمال بیشتری دنباله‌رو شما خواهد بود.

مترجم: مریم رضایی

خبر

سینماها چقدر از تعطیلی اکران نوروز متضرر شدند

به گواهی آمارها اکران نوروزی همواره جزو پربیننده‌ترین اکران‌های سال است اما با تعطیلی طلایی‌ترین زمان اکران، سینماها چقدر متضرر شده‌اند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا تنها یک روز از مشخص شدن فیلم‌های اکران نوروز ۹۹ در روزهای پایانی اسفند سال گذشته، گذشته بود که مراکز فرهنگی سراسر کشور از جمله سینماها به دلیل حضور تامیمون و کیلره کرونا تعطیل شد. تعطیلی‌ای که تا امروز هم ادامه دارد.

سینمای ایران همواره به دلیل تعدد فیلم‌های ساخته شده در طول سال و کمبود سالن، معمولا با ترافیک طولانی فیلم‌ها در صف اکران مواجه است و امروز با تعطیلی دو ماهه سینماها این ترافیک بیشتر هم شده است.

البته چند روزی است که برخی فیلم‌ها از جمله خروج، تن به اکران اینترنتی داده‌اند اما به واقع این اقدام هم نمی‌تواند بار ترافیک فیلم‌های پشت در اکران را کم کند.

به گواهی آمارها اکران نوروزی همواره جزو پربیننده‌ترین اکران‌های سال است و بی‌راه نیست اگر بگوییم طلایی‌ترین زمان اکران مربوط به روزهای نوروز است. چرا که یکی از تفریحات شهروندان در روزهای نوروز رفتن به سینماهاست که با آمدن این مهمان ناخوانده و مزاحم این امکان از شهروندان دریغ شده است. حالا پیتزیتی ورنکسنگی سالن‌های سینما اتفاقی است که دور از ذهن نیست هرچند رئیس سازمان سینمایی در صفحه شخصی خود در فضای مجازی به ضرر ۶۰۰ میلیون تومانی سینماها در روزهای تعطیلی به خاطر شیوع ویروس کرونا اشاره کرد اما به جبران آن در آینده امیدوار بود.

اما با تعطیلی این دو ماه سینما که احتمالا ادامه‌دار هم خواهد بود و ممکن است تا یک ماه آینده‌تیز تمدید شود، سینماها چقدر متضرر شده‌اند؟

با یک حساب سرانگشتی و مقایسه‌ای طی چند سال اخیر اکران نوروزی، می‌توان تخمین زد که در بدترین شرایط هم سینماهای ایران می‌توانستند فروشی بالغ بر بالای ۱۷ میلیارد تومان را تنها طی یک ماه، یعنی دو هفته آخر اسفند و اول فروردین تجربه کنند.

اما بعد از نوروز، شاید مناسب‌ترین زمان اکران و تمایش فیلم را بتوان ماه مبارک رمضان دانست. چرا که بعد از هم‌زمانی این ماه با تابستان و و اجرای طرح اکران فیلم‌ها از افطار تا سحر، گیشه رونق خوبی را تجربه کرد؛ البته که در یک دوره هم این طرح با ناکامی رو به رو شد. اما امروز همچنان به نظر می‌رسد با ادامه دار شدن شیوع ویروس کرونا در ایران باید قید اکران رمضان، عید فطر و افطار تا سحر را هم زد.

بنابراین آنچه درباره هژر هفتم در زمان حضور کرونا محسوس است و باید به آن توجه شود وضعیت بد اقتصادی سینماها و کمک و توجه جدی برای سرپا ماندن این هنر و صنعت در ایران در دوران پساکرونا است.

پرده جراید

صداوسیما فرکانس نمی‌دهد

ایسنا- درحالی‌که موضوع آزادسازی فرکانس‌های ۷۰۰ و ۸۰۰ متر توسط صداوسیما باعث انتقاد زیادی از این نهاد شده، معاون این سازمان در نخستین اظهارنظر در این‌باره گفته است که آزادسازی فرکانس تاثیری در کیفیت شبکه موبایل ندارد. روابط عمومی صداوسیما روز گذشته و به دنبال بالا گرفتن انتقادات از صداوسیما برای آزادسازی فضای فرکانسی و ادامه توسعه شبکه موبایل در تهران توضیحاتی را منتشر کرد.

وزارت ارتباطات اخیرا این بحث را دوباره به جریان انداخته هرچند در این میان برخی از اعضای شورای عالی فضای مجازی هم به میان آمدهاند و خواستار بررسی موضوع اختلاف در این شورا شدهاند. وزارت ارتباطات که طی روزهای پایانی اسفند و اوایل امسال به دلیل کیفیت اینترنت مورد انتقاد قرار گرفته این بحث را مطرح کرد که توسعه اینترنت موبایل در تهران منوط به افزایش فضای فرکانسی است. جهرمی پیش از این گفته بود حاضر هستیم حتی نیمی از درآمد حاصل از واگذاری فرکانس‌ها به ایرانوپرما را هم برای توسعه شبکه دیجیتال به صداوسیما بدهم اما آنها همراهی نکردهاند.»

رضا علیدادی معاون توسعه و فناوری صداوسیما معتقد است که ارتباط کم بودن سرعت اینترنت در کشور با موضوع فرکانس سیاسی کاری است. او گفته است: با واگذاری فرکانس‌های سازمان به تلفن همراه، دسترسی اینترنت کاربران افزایش چندانی نخواهد یافت و سال‌ها طول خواهد کشید تا تجهیزات لازم برای بهره‌برداری از آن خریداری و راه‌اندازی شود و هزینه زیادی هم خواهد داشت. علیدادی افزود: طرح چنین موضوعی فقط برای ماهیگیری از آب گل‌آلود و پرهیز از یاسخگویی به عدم انجام مسوولیت‌ها از یک سو تاختن به یکی از نهادهای فعال در زمینه مدیریت افکار عمومی کشور از دیگر سو است. او تصریح کرد: اگر شبکه دیتا خوب کار نمی‌کند، مسوول مربوطه باید بیاید پاسخ دهد در این چند سال برای اینکه مردم بتوانند ارسال و دریافت اطلاعات را در فضای مجازی به درستی و با سرعت بالا انجام دهند، چه کاری انجام شده است؟ روت کردن اینترنت خارجی در شبکه فرسوده ملی که هنر نیست‌ای تاکید کرد: پس از سه سال بهانه‌های مختلف اکنون به‌دلیل مشکلات شبکه، با عدم ارائه سرویس درست اینترنت ثابت و گاهی سیار، به‌طور سهوی که امیدواریم عمدی نباشد، موضوع به یکباره به فرکانس‌های سازمان ربط داده می‌شود. علیدادی گفت: مردم عزیز باید بدانند این دعوایی که دوستان پرسر و صدا مطرح می‌کنند، دعوا برای پول گرفتن از آنهاست. این درحالی است که در دیگر کشورها شاهدیم با همین فرکانس‌ها، به ۲۷۰ میلیون تلفن هوشمند خدمات ارائه می‌دهند ولی در ایران نتوانستهاند به ۵۰ تا ۶۰ میلیون تلفن همراه و ۱۰ درصد خط ثابت خدمات ارائه‌دهند. البته از میان ۵۰ تا ۶۰ میلیون تلفن همراه نیز خیلی‌ها هستند که از اینترنت همراه استفاده نمی‌کنند. معاون توسعه و فناوری صداوسیما همچنین در بخشی از صحبت‌های خود تاکید کرده است که صداوسیما برای ادامه کار خود و بالا بردن کیفیت شبکه‌ها به این فضا و بیش از آن نیازمند است و به واقع درخواست وزارت ارتباطات به معنی حذف بخشی از خدماتی است که به‌صورت رایگان در اختیار مردم قرار داده می‌شود.

تازه‌های سلامت

توصیه‌های بهداشتی دهان و دندان در زمان شیوع کرونا

در شرایط شیوع کروناویروس جدید ممکن است بسیاری توجه کافی به بهداشت دهان و دندان نداشته باشند اما با در نظر گرفتن دسترسی دشوار به دندانپزشک در این روزها، اهمیت آن بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان توصیه می‌کنند برای پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ و عدم نیاز به مراجعه به دندانپزشکی افراد باید به رعایت بهداشت دهان و دندان خود نیز توجه بیشتری داشته باشند.

به طور کلی توصیه دندانپزشکان برای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها حفظ روال مسواک زدن و استفاده از نخ دندان به طور روزانه است.

دندانپزشکان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از ایجاد پلاک روی دندان‌ها روزانه یک بار از نخ دندان استفاده کرده و دوبار مسواک بزنید.

به گفته متخصصان، بهتر است از مسواک‌های برقی استفاده کرده و هر بار به مدت دست‌کم دو دقیقه دندان‌های خود را مسواک بزنید. این کار در شرایطی که برای رسیدگی و بررسی وضعیت بهداشت و سلامت دندان‌هایتان به دندانپزشک دسترسی ندارید، بهترین روش محسوب می‌شود.

همچنین شستوشوی دوبار در روز دهان با شوینده‌های مخصوص دهان که بر پایه الکل نیستند نیز روش خوبی است برای کاهش تجمع پلاک که منجر به التهاب لثه‌ها می‌شود.

دندانپزشکان بر الکلی نبودن این دهانشویه‌ها تاکید دارند؛ چرا که میکروبیوم دهان یک عنصر اصلی در حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن است و استفاده طولانی‌مدت از دهانشویه‌های حاوی الکل یا خمیردندان‌های حاوی عناصر ضد باکتریایی مانند تری‌کلوسان یا سایر ترکیبات می‌توانند سلامت میکروبیوم دهان و درنتیجه ایمنی بدن را به شدت مختل کنند.

بنا بر گزارش سایت تخصصی هلث آنلاین، در زمان شیوع کروناویروس جدید برخی متخصصان توصیه می‌کنند از هرگونه دهانشویه یا خمیردندان ضدباکتریایی استفاده نکنید. بهترین توصیه استفاده از خمیردندان‌های هیدروکسی آپاتیت است که نسبت به خمیردندان‌های حاوی فلوراید خاصیت ضدباکتری کمتری دارند اما تاثیر یکسانی بر بازسازی مینای دندان دارند. با این حال برخی متخصصان می‌گویند که می‌توان از همان خمیردندان‌های حاوی فلوراید نیز استفاده کرد.