گوناگون

تحویل هفته‌ای ۳۰۰هزار کارت‌ملی هوشمند به ایرانی‌ها

سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور از تحویل هفته ای ۳۰۰هزار کارت ملی هوشمند به شهروندان ایرانی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا ایونرلی در تشریح آخرین روند تحویل کارت ملی هوشمند به متقاضیان، گفت: با توجه به پیگیری‌های انجام شده برای تحویل سریع‌تر کارت‌های ملی هوشمند و ورود جدی رئیس جمهور و وزیر کشور به این مسئله، امیدواریم روند تحویل کارت ها تسریع یابد و از تحویل کارت ملی به متقاضیان با روند فعلی و هفته‌ای ۳۰۰هزار کارت فراتر برویم و عقب ماندگی این حوزه جبران شود وی افزود: سازمان ثبت احوال کشور ظرفیت صدور ۲.۵میلیون کارت در ماه را دارد، اما مشکل در تامین بدنه کارت های ملی هوشمند است لذا هرچه همکاران بتوانند بدنه بیشتری تولید و ترانه گذاری کنند ما هم روند کار را سرعت می دهیم تا کارت ها زودتر به دست متقاضیان برسد. ایونرلی تأکید کرد: در حال حاضر هفته‌ای ۳۰۰هزار کارت ملی هوشمند به شهروندان تحویل داده می شـود و امیدواریم به زودی این عدد برای کاهش عقب‌ماندگی ها افزایش پیدا کند.

تأثیر دخانیات در پیشگیری از ابتلا به کرونا واقعیت ندارد

سخنگوی وزارت بهداشت، گفت: استعمال دخانیات هیچ تاثیری در پیشگیری از ابتلا به کووید۱۹ ندارد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، سیما سادات لاری، افزود: استعمال دخانیات سالانه موجب مرگ بیش از ۸میلیون نفر در جهان می‌شود که از این تعداد ۷ میلیون به دلیل مصرف مستقیم دخانیات و ۱.۲میلیون نفر به دلیل قرار گرفتن در معرض دود مصرف‌کننده هرگونه محصولات دخانی جان خود را از دست می‌دهند. وی ادامه داد: استعمال هرنوع محصول دخانی می‌تواند آسیب جدی به اعضا و فرایندهای بدن از جمله سیستم دفاعی و تنفسی وارد کند. اطلاعات به دست آمده از تجربیات جهانی و سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که افرادی که بیماری زمینه‌ای از جمله مشـکلات قلبی، عروقی و تنفسی ناشی از مصرف دخانیات دارند در صورت ابتلاء به ویروس کرونا عوارض شدیدتری را تجربه می‌کنند و میزان مرگ و میر در این گروه بیشتر از سایر افراد است. سخنگوی وزارت بهداشت تصریح کرد: از زمان شـیوع کرونا شایعاتی حاکی از تأثیر مصرف دخانیات بر کنترل و پیشگیری از ابتلاء به بیماری در جهان رواج پیدا کرد و متأسفانه بعضی افراد آن را باور و شرایط را برای سلامت خود دشوار کردند. لاری با اشاره به اینکه استعمال دخانیات از جمله قلیان و سیگار هیچ تأثیر در کنترل و پیشگیری از ابتلاء با کووید۱۹ ندارد، تأکید کرد: مصرف مواد دخانی وضعیت بیماری را تا حد زیادی حادمی کند.

چند توصیه بهداشتی به دانش آموزان برای پیشگیری از ابتلاء به کرونا

دانش‌آموزان برای پیشگیری از ابتلاء به کرونا توصیه های بهداشتی را رعایت کنند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایلنا، روزشنبه ۱۵شهریور ماه سـال تحصیلی جدید در تمامی مدارس سراسر کشور با حضور دانش‌آموزان در مدارس آغاز خواهدشد. با توجه به شیوع گسترده کرونا در کشور ضروری است برای پیشگیری از بیماری کرونا دانش آموزان در مدارس پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند. استفاده از ماسک و دستکش، ممنوعیت دست دادن، ممنوعیت بغل کردن معلم دوستان، شستن مرتب دست‌ها با صابون به مدت ۲۰ثانیه، حفـظ فاصله ۱.۵ تا ۲متری با دیگر دانش‌آموزان از جمله مواردی است که دانش‌آموزان باید در جهت پیشگیری از کرونا در مدارس رعایت کنند.

طلاق عاطفی چگونه اتفاق می افتد

یک روانشناس، گفت: برخلاف تصور بسیاری از افراد، نحوه اشتباه ابراز علاقه بیشـتر از کاهش ابراز علاقه باعث طلاق عاطفی می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رومینا اکبری- روانشناس و زوج درمانگر، اظهار کرد: انتخاب نحوه ابراز علاقه و شیوه‌های بروز احساسات زوجین به یکدیگر موضوعی پنهان ولی با اهمیت در زندگی زناشویی است. در بسیاری از موارد ابراز علاقه اشتباه باعث سو تفاهم‌هایی می‌شود که زن و شوهر را از یکدیگر رنجیده خاطر و حتی ناامید می‌کند به همین دلیل باید به این مقوله توجه جدی شـود. وی تصریح کرد: پیوند عاطفی تنها به ابراز علاقه خلاصه نمی‌شود، گفتن عبارت‌های عاشقانه، خرید گل و حتی هدیه‌های لوکس گران قیمت نیز خیلی نمی‌تواند میزان علاقه زن و شوهر را به یکدیگر نشان دهد بلکه این شناخت زوجین از روحیات یکدیگر است که باعث یک رابطه عمیق و مداوم شود. این روانشناس ادامه داد: گاهی خرید گل به جای خوشحال کردن می‌تواند باعث رنجش طرف مقابل شود چرا که ممکن است فرد مقابل از آن گل متنفر و یا حتی حسـاسـیت بویایی داشته باشد، به همین دلیل شـناخت و نوع محبت کردن از خود محبت کردن با اهمیت تر اسـت. اکبری اضافه کرد: انتخاب صحیح در ابراز علاقه از روحیه طرف مقابل نشان می‌دهد که به احساسات، تجربیات، ارزش‌ها و افکار او احترام می‌گذارید و همه ابعاد مشفق را می‌شناسید. وی با بیان اینکه ابراز علاقه کلامی تنها بیان جملات عاشقانه نیست، افزود: اگر کلمات محبت آمیز با زبان بدن، لحن و در زمان نامناسب بیان شود نه تنها اثر مطلوبی نخواهد داشت بلکه باعث سوءتفاهم شده و یا حتی طرف مقابل آن را به عنوان یک جمله طعنه‌آمیز برداشت خواهد کرد. اتفاقی که در بیشتر روابط رخ می‌دهد. این روانشناس گفت: یک کلمه نمی‌تواند هیجان و باورهای درونی را به طور کامل و دقیق بیان کند؛ نیاز است احساسات را بسط داد تا بتوان شدت احساس را به طور واضح تشریح کرد. وی ابراز علاقه شنیدی را مهمتر از گفتنی دانسـت و افزود: گاهی گوش دادن مهمتر از صحبت کردن و حتی ابراز علاقه اسـت. چنین رفتاری این فرصت را در اختیار طرف مقابل می‌گذارد تا احساسات خود را با شما در میان گذاشته و این شانس را می‌دهد که احساسات آنها را درک کنید. این روش در ابراز عشق به خانم‌ها بسیار مؤثر اسـت زیرا یکی از نیازهای آنها بیان احساسات درونشان است و پاسـخگویی به این نیاز باعث می‌شود تا آنها ابراز علاقه بیشتری کنند. اکبری خاطر نشان کرد: نوشتن عبارات محبت آمیز تأثیر بسزایی در یک رابطه خواهد داشت چرا که طرف مقابل مسـتندی مکتوب از احساس طرف مقابل دارد البته باید توجه داشت که از گفتن جملات و عباراتی که نشانه ضعف است باید پرهیز کرد برای ابراز علاقه قرار نیست خود را ضعیف و بی‌ارزش نشان داد پس ابراز علاقه غلط، تأثیر معکوس خواهد داشت.

یک جرعه کتاب

نابخردی‌های پیش‌بینی‌پذیر
نیروهای پنهانی که به تصمیم ما شکل می‌دهند
نویسنده: دن آریلی
مترجم: رامین راعبد
انتشارات مازیار

پیام آشنا: دن آریلی- نویسنده کتاب جالب پشت پرده ریاکاری در کتاب نابخردی‌های پیش‌بینی‌پذیر که در سال ۲۰۰۸ منتشر کرده، درباره نیروهای پنهانی صحبت می‌کند که بر تصمیمات ما اثر می‌گذارند و آنها را شکل می‌دهند.

آریلی عقیده دارد آدمی درگیر کارها و تصمیم‌گیری‌هایی است که اغلب از خردمندی به دورند و گاهی از ایده‌آل فرسـنگ‌ها فاصله دارند. او به گفته خودش سـال‌ها کوشیده که این اشتباهات احمقانه بی‌معنی، عجیب، بامزه و گاهی خطرناکی را که همگی ما انجام می‌دهیم درک کند. به این امید که با فهمیدن علت‌های عجیب نابخردانه، بتوانیم برای تصمیم‌گیری‌های بهتر، جلوی خودمان را بگیریم.

آریلی در پژوهش‌هایش، به گسـترهای از نقاط ضعف آدمی پرداخته، و پرسـش‌هایی مانـند این‌ها را پیش کشـیده اسـت: چرا هنگامی که چیزی رایگان است، سـخت هیجـان‌زده می‌شـویم؟ نقـش عواطف در تصمیم‌گیری‌های ما چیسـت؟ پشت گوش‌اندازی چه بلایی سرمان می‌آورد؟ کارکردهای هنجارهای اجتماعی عجیب ما چیست؟ چرا با وجود شواهد و مدارک موجود، باز هم دست از باورهای غلطمان بر نمی‌داریم؟

او می‌گوید کوشـش در جواب دادن به این پرسش‌ها، سـاعت‌های بی‌پایانی از سرخوشی را برایش به ارمغان آورده، و فهم تازه به دسـت آمده به دگرگون ساختن زندگی حرفه‌ای و شخصی من انجامیده است.

آریلی در این کتاب سـفری دارد به تمامی رفتارهای نامعقولی که انسـان‌ها در شرایط گوناگون از خود بروز می‌دهند. مبحثی که آریلی تلاش را اقتصاد رفتاری یا اقتصـاد و تصمیم‌گیری نامیده اسـت. اقتصاد رفتاری حوزه‌ای به نسـبت جدید اسـت و به هـر دو جنبه روانشـناسـی و اقتصاد می‌پردازد. او در این کتاب پس از توضیـح دادن اقتصاد رفتـاری در هر فصل بر پایه آزمایش‌هایی که سال‌ها انجام داده به تشریح رفتارهای نابخردانه انسـان در عرصه‌های گوناگـون اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی پرداخته است.

خواندن کتاب نابخردی‌های پیش‌بینی‌پذیر را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

زبان ایـن اثر همه‌فهم و سـاده اسـت و کتاب برای عموم مخاطبان نوشته شـده، علاقه‌مندان به مباحث جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی و رفتارپژوهی را به خواندن این کتاب جذاب دعوت می‌کنیم.

زمان حضور دانش آموزان در کلاس ۳۵ دقیقه است

حاجی میرزایی با بیان اینکه حضور دانش‌آموزان در هر کلاس ۳۵دقیقه اسـت گفت: تلاش می‌کنیم ساعت ورود و خروج متفاوت باشد تا تراحم ایجاد نشود.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از رمزگشائیوز، وزیر آموزش و پرورش ضمن معرفی امکانات نسخه جدید شیکه شاد درباره بازگشایی مدارس از روزشنبه گفت: ۱۵شهریور در همه مدارس اصل بر حضور است اما در مدارسی که تعداد دانش‌آموزان بیشتر از پروتکل است ناگزیر هسـتیم تا دانش‌آموزان را گروه بندی کنیم و برخی در روزهای زوج و برخی روزهای فرد بیایند.

محسن حاجی‌میرزایی در حاشـیه آیین رونمایی از نسـخه جدید شـاد گفت: این نسخه دارای ظرفیت و امکانات جدیدی است و معلمان می‌توانند ارتباط زنده صوتی و تصویری با دانش‌آموزان خود داشته باشند.

وی با بیان اینکه امکان دریافت تکالیف و ارائه نظر درباره آن به شبکه شاد اضافه شده است گفت: ضمن اینکه امکاناتی چون حضور و غیاب، آزمون با کیفیت و تبادل تجربه با سایر معلمان نیز در این نسخه وجود دارد.

وزیر آموزش و پرورش درباره نحوه حضور دانش‌آموزان در مـدارس نیز گفـت: اصل بر شـرکت حضوری دانش‌آموزان است؛ ما سال گذشته دو سوم سال و محتوا را طی کرده بودیم اما امسـال شرایط متفاوت است و دانش‌آموزان و معلمان باید در سال تحصیلی جدید با هم آشنا شوند.

اینترنت شاد رایگان شد

وی در ادامـه درباره سـامانه جدید شـاد و اینترنت رایگان نیز گفت: به دسـتور رئیس جمهور استفاده از شـاد رایگان شد و کمک بسـیار بزرگی به مجموعه آموزش و پرورش و معلمان اسـت. شاد یک درگاه کاملاً ایمن است و هیچکس جز دانش آموز و مدیر و معلم نمی‌تواند وارد شود. الان ارتباط زنده صوتی و ارتباط زنده تصویری بین معلم و دانش آموز برقرار اسـت. ما توصیه می‌کنیم کلاسی که همه شاد هستند و ۱۰ نفر سر کلاس هسـتند و ۱۰نفر در خانه هسـتند به صورت زنده همان تدریس پخش شـود و کمک می‌کند به ساعت زیادی نیاز نداشته باشیم. امکان تعیین تکالیف از سوی معلم و بارگذاری تکلیف از سوی دانش آموزان مهیا شده است. تمام محتوای دروس از پایه اول تا پایه دوازدهم تدریس شده و فیلمبرداری شده و روی شاد بارگذاری شده است. برای معلمینی که سخت بود هم تدریس کنند و هم تکالیف را چک کنند، می‌توانند برای تدریس ارجاع بدهند. از روش معکوس استفاده می‌شود که شـب بچه‌ها درس را در شاد ببینند و فردا با معلم اشکالاتشان را چک کنند. وزیر آموزش و پرورش درباره اینکه شیوه‌های مختلف آموزش لولیا را دچار سردرگمی نکند گفت: در تلویزیون و شاد یا یک منطق و توسط ما تولید شده است. هر کدام را ترجیح می‌دهند استفاده کنند.

حاجی میرزایی درباره استفاده از سامانه‌های دیگری به جز شاد توسط مدارس گفت: برای کار آموزش رسمی قیلاً برای اینکه ظرفیت شـاد محدود بود و مدارس غیردولتی تعهدات بیشـتری داشتند رفتند از خدمات دیگری بهره گرفتند. مـن الان توصیه می‌کنم همه از ظرفیت شاد اسـتفاده کنند اما مدارس غیردولتی تعهـدات اضافه هم دارند و از ظرفیت غیر شـاد هم می‌توانند استفاده کنند.

هرشنبه با فناوری

چین اولین گوشی دنیا با دوربین سلفی زیر نمایشگر را ساخت

شرکت چینی «ردتی‌ای» از تولید گوشی آکـسون ۲۰ خبر داد که دوربین سلفی آن برای اولین بار در زیر نمایشگر قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رمزگشائیوز، بعد از تولید گوشی‌هایی با دوربین‌های تاشو، کشویی و غیره حالا برای اولین بار دوربین سلفی یک گوشی به نام ۵G ۲۰ Axon به زیر نمایشگر منتقل شده است.

زد تـی ای هنوز زمان عرضه و قیمت این گوشـی را اعلام نکرده اسـت. اما بر اسـاس اطلاعات منتشر شده این گوشی دارای نمایشگر ۶.۹۲ اینچی با دقت ۱۹۲۰ در ۱۰۸۰ پیکسـل و نسبت بصری ۲۰.۵ در ۹ است. بنابراین گوشی یادشده مقداری عریض‌تر از گوشی سـینمایی Xperia ۱ آ سونی است.

پشـتیبانی از عمق رنگ ۱۰ بیت و محدوده رنگ یا گاموت DCI-P۳ از جمله مزایای گوشی یادشده اسـت. در مورد نرخ تازه سازی صفحه این گوشی هنوز اطلاعاتی در دسترس نیسـت. زد تی ای مدعی اسـت برای گنجاندن دوربین سلفی این گوشی در زیر نمایشگر از ۵ فناوری اختصاصی و تازه استفاده کرده اسـت که برخی از آنها برای تضمین عبور نور کافی از لایه‌های مختلف نمایشگر به سمت لنز دوربین سلفی مورد استفاده قرار گرفته‌اند و برخی دیگر نیز کنترل دقیق دوربین و جلوگیری از تداخل عملکرد آن در زمان عکاسی با فعالیت‌های نمایشگر را ممکن می‌کند. این شرکت افزوده که یک الگوریتم هوش مصنوعی را نیز برای ارتقای کیفیت عکس‌های گرفته شده با این دوربین به گوشی مذکور افزوده است. زد تی ای هنوز نمونه‌ای از عکس‌های گرفته شده با این گوشی را در دسترس عموم قرار نداده است.

شنبه ها با مسائل حقوقی

زوج و زوجه هر دو می‌توانند دادخواست تعدیل اقساط مهریه را بدهند

کارشنـاسـان وکیل آنلاین درباره امکان ارائه دادخواست تعدیل اقساط مهریه به دادگاه توضیح دادهاند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، مطابق قانون، زن مالک مهر است لذا حق خواهد داشت تا هر زمان مهر را از همسـر خود مطالبه نماید. این در حالی است که ممکن است مرد توانایی پرداخت مهریه را نداشته باشد، لذا ناگزیر به تقدیم دادخواست اعسـار گردد.

در حال حاضر و با توجه به مقررات فعلی در چنین شرایطی زن در بعضی موارد مجبور خواهد بود تا با اثبات ملائت مرد، ادعای مرد مبنی بر عدم تمکن مالی را رد نماید. به عبارتی دیگر در مواردی مرد از بار اثبات ادعای خود مبنی بر عدم ملائت و تمکن مالی معاف خواهد بود؛ بنابراین این زوجه خواهد بود که ملزم می‌باشد تمکن مالی زوج را اثبات نماید. اما همیشه اینگونه نیست و زوجه توفیق در اثبات این امر به دست نمی‌آورد؛ و با آنکه فی الواقع مرد تمکن مالی برای پرداخت مهریه همسر خود را دارا نمی‌باشد. از همین روی همواره امکان مواجهه با حکم اعسـار از سـوی دادگاه وجود خواهد داشت.

«این حکم نیز به یکی از دو حالت ذیل نمود‌ار خواهد شد:

حالت اول: مدیون محکوم معسـر متمکن از پرداخت بدهی خود به نحو اقساط شناخته می‌شود.

حالت دوم: مدیون محکوم معسـر متمکن از پرداخت بدهی خود در مهلت مناسبی می‌گردد.

اما آنچه که در ادامـه بدان خواهیم پرداخت این مطلب خواهد بود که تغییـر اتفاقات آینده مانع ایجاد تغییر در حکم نخواهد شد. به عبارتی دیگر تغییر وضعیت مالی امری حدوثی خواهد بود، لذا احوال مالی افراد هر روز ممکن است به گونه‌ای دیگر رقم خورد؛ بنابراین ممکن اسـت معسر امروز، فردا از اعسار خارج گردد پس این تغییر شرایط تاثیر گذاری زیادی خواهد داشـت به طوریکه مقدمه‌ای برای تقدیم دادخواست تعدیل قرار خواهد گرفت.

«تعدیل نیز همواره دارای دو جنبه خواهد بود:

جنبه اول: جنبه منفی یا همان کاهش مبلغ

جنبه دوم: جنبه مثبت یا همان افزایش مبلغ

به طور مثال مرد بعد از صدور حکم اعسـار، صاحب ارثی می‌گردد، یا حقوق کارمندی اش بیشتر می‌شود. با این اوصاف وی را دیگر نمی‌توان معسـر به صورت مطلق تلقی نمود؛ لذا همـواره زوجه وی این امکان را خواهد داشت تا تغییر شرایط پرداخت مهریه را از دادگاه بخواهد. دادگاه نیز با در نظر گرفتن اوضاع و احوال مسـلم قضیه در راستای صدور حکم به تعدیل از جنبه مثبت آن اقدام خواهد نمود. البته در فرضی که وضعیت مالی زوج معسـر به یکباره تغییر کند و بهبود یابد دیگر تقدیم دادخواست تعدیل موضوعیت نخواهد داشت، لذا در این حالت امکان اجرای کامل حکم از آن محل وجود خواهد داشت.

از طرفی دیگر ممکن است که زوج معسـر دچار نقصان یا بیماری گردد و تا مدتی قادر به انجام کار نباشـد در این حالت وی می‌تواند تعدیل مهریه را جنبه منفی آن را از دادگاه به موجب دادخواست درخواست نماید.

قانونگـذار نیز در تبصره دو مـاده ۱۱ قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی بیان داشته است که محکوم علیه و محکوم له هر دو امکان تقدیم دادخواست تعدیل را خواهند داشت.

دریچه

۵ راهکار مفید برای آماده کردن خانه در فصل بازگشت به مدرسه

شیوع ویروس کرونا شرایطی به وجود آورده که دانش آموزان در خانه به صورت آنلاین مشغول به تحصیل هسـتند و رعایت برخی نکات برای آمادسـازی محیط خانه برای دانش‌آمـوزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار اسـت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در سـال تحصیلی پیش دانش‌آموزان روزهای تعطیلی زیادی را به علت هوای آلوده، بارش برف و باران داشـتند و در انتها هم که به علت شـیوع ویروس کرونا تدریس تنها از راه دور امکان‌پذیر بود. حالا در سال تحصیلی جدید هنوز هم شـرایط تدریس از راه دور، برای برخی مقاطع، بر قوت خود باقیسـت. کمکی که ما خانواده‌ها می‌توانیم در این شـرایط به فرزندان محصل خود کنیم، آماده کردن محیطی آرام و مناسب برای مطالعه دانش‌آموزان و حتی دانش‌جویان اسـت. در ادامه «تکنکه کلیدی درباره آمادهسازی محیط خانه برای دانش‌آموزان را بر می‌شمارد.

۱. تجهیزات تدریس از راه دور

دانش‌آموزان، برای تدریسی حضوری نیاز به وسـیلهی نقلیه، تغذیه و لباس فرم مدرسه داشتند. حالا به جای وسیله نقلیه باید تلفن هوشمند، لپتاپ، کامپیوتر یا تبلت داشته باشیم و به جای لباس فرم باید اینترنت با حجم و سرعت مناسب داشته باشیم. فرزندمان نباید استرس عدم وجود تجهیزات تدریس را که ضروری هسـتند، داشته باشد.

۲. حالت نشستن مناسب

بهترین حالت برای نشسـتن به هنگام درس خواندن، همان حالتی اسـت کـه دانش‌آموزان سـر کلاس می‌نشینند (روی صندلی بنشینند و تکیه دهند). در واقع بهتر است که اندازه میز، صندلی و فاصله‌ی آن‌ها با یکدیگر به گونه‌ای باشد که در طولانی مدت موجب گـردن درنگردد. دراز کشـیدن ولم دادن وضعیت مناسبی برای تمرکز حواس و یادگیری درس‌ها مناسب نیست.

۳. محل نگهداری وسایل

بهتر اسـت برای تنظیم و ترتیب دادن وسـایل مدرسـه قفسـه، کمد یا جایی که دانش‌آموز بتواند وسـایل خود را آنجا بگذارد به آن‌ها اختصاص دهید. در واقع، بهتر اسـت خودتان یا با مشـورت با دانش‌آموز فقط جا و مکان این وسـایل را مشخص کنید و مرتب‌سازی، تظم و ترتیب دادن به وسـایل را به عهده خود دانش‌آموز بسپارید.

۴. دقایقی برای استراحت

بهتر اسـت در بین در کلاس‌های درس (یک روز) و با یکدیگر به گونه‌ای باشد که در طولانی مدت موجب خستگی و بی‌انرژی نشود. وسـایل خود را آنجا بگذارید. به آن‌ها اختصاص دهید. در واقع، بهتر اسـت خودتان یا با مشـورت با دانش‌آموز فقط جا و مکان این وسـایل را مشخص کنید و مرتب‌سازی، تظم و ترتیب دادن به وسـایل را به عهده خود دانش‌آموز بسپارید.

۴. دقایقی برای استراحت

تازه های سلامت

حداقل یک واکسن کووید۱۹ تا زمستان تأیید می‌شود

استاد اپیدمیولوژی دانشگاه علوم پزشـکی تهران، با اشاره به تلاش کشورها برای تولید واکسن کرونا، گفت: به نظر می‌رسد تا زمستان حداقل یک واکسن و تا اوایل سال ۲۰۲۱ چندین واکسن تأیید به‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اکبر فتوحی در نشست کمیته اپیدمیولوژی کووید۱۹ دانشگاه علوم پزشکی تهران، در خصوص ابتلای مجدد بیماران مبتلا به کووید۱۹، اظهار کرد: شواهد محدودی در دنیا وجود دارد که ابتلای مجدد را به طور قطع نشـان می‌دهد و گزارش آن نیز منتشر شده است. وی با اشاره به جنبه‌های مثبت و منفی ابتلای مجدد بیماران، گفت: در موارد تأیید شده ابتلای مجدد، این بیماران بی علامت بودند که نشان می‌دهد ابتلاء باعث ایمنی افراد شده و هرگاه سیستم ایمنی خوب عمل کند احتمال اثربخشـی واکسن نیز بیشتر می‌شود. همچنین بیانگر این است که فرد مبتلا با وجود اینکه در دوره دوم علامت دار نشده، اما می‌تواند ویروس را منتشر کند. بنابراین امکان ایمنی جمعیتی کمتر شده و افراد باید همچنان مراقب ابتلای مجددشان باشند.

فتوحی با تشریح مراحل تولید واکسن در جهان، افزود: دنیا با سـرعت زیادی در حال کار و پیشـرفت در زمینه واکسن این بیماری است به طوری که ۲۰۰واکسن با ۷تکنولوژی مختلف در حال توسعه است.

وی ادامه داد: به نظر می‌رسـد تا زمستان حداقل یک واکسن و تا اوایل سال ۲۰۲۱ چندین واکسن تأیید‌به‌گیرند. ابتکاراتی در جهان وجود دارد که زمینه توزیع عادلانه واکسن را در میان کشورها فراهم می‌کند به این صورت که به تدریج واکسن تولید می‌شود، همه کشـورها از حداقل واکسن بهره‌مند شوند تا در اختیار گروه‌های در معرض خطر قرار گیرد. این‌گونه حتی اگر مردم هم به همان تعداد قبل مبتلا شـوند، ابتلاء در گروه‌های پرخطر و در نتیجه مرگ‌ومیر کاهش پیدا می‌کند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به اقدامات انجام شده در زمینه ایجاد نظام مراقبت در استان تهران، گفت: با وجود این نظام مراقبت، مواردِ طغیان اپیدمی زودتر از دفعات قبل شناسایی و تمهیدات لازم برای مهار طغیان‌ها در نظر گرفته خواهد شد و اقدام لازم برای محدود کردن آن صورت می‌گیرد.

وی افزود: در این راسـتا سیسـتم‌های نظام مراقبت در بیماران مراجعه کننده به حوزه بهداشـت، درمان و آزمایشگاهی ایجاد و به صورت مسـتمر وضعیت اپیدمی را پایش و هر نوع طغیان خوشـه‌ای در هر منطقه‌ای از اسـتان را زودتر از دفعات قبل شناسایی می‌کند تا مداخلات لازم صورت گیرد.

فتوحی، استقرار نظام بیماریابی و ایزوله کردن بیماران را از دیگر برنامه‌های مهم در دست اقدام دانشگاه علوم پزشکی تهران عنوان کـرد و گفت: علاوه بر اقدامات متعددی که در زمینه مدیریت اپیدمی در حال انجام است، برای استقرار نظام بیماریابی، ردیابی تماس بیماران و قرنطینه افرادی که با بیماران در تماس هسـتند، تلاش بسیاری صورت گرفته است.

وی در همـین زمینه افزود: این برنامه با وجود گسـتردگی و پیچیدگی استان تهران و سه دانشگاه علوم پزشکی که در این استان فعالیت دارند همچنان با چالش مواجه است. اما با حمایت ستاد کرونا استان تهران، تلاش می‌شود نظام جامع بیماریابی و ردیابی تماس‌های بیماران در استان تهران ایجاد شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸