گوناگون

بیش از ۳ میلیون نفر، برنامه شاد را به آخرین نسخه به روز کردند

مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش از به روز رسانی برنامه شاد توسط بیش از سه میلیون نفر خبرداد.

به گزارش پیام آشنا، نسخه جدید شاد با امکانات ویژه و موردنیاز آموزش مجازی مدارس در کمتر از ۲۴ ساعت، بر روی سه میلیون دستگاه بروز شد. شایان ذکر است: این نسخه روز ۱۳ شهریورماه در آستانه بازگشایی مدارس و در راستای ارتقای امکانات آموزشی و رسانه‌ای "شاد" رونمایی شد.

هشدار به وزیر آموزش و پرورش؛
در تصمیمتان تجدید نظر کنید

رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، در نامه‌ای به وزیر آموزش و پرورش، گفت: اکثر موارد تسری بیماری در دوره بدون علامت است و عدم حضور دانش آموزان در ایام علامت دار حلال مشکل انتقال بیماری نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا ظفرقندی در این نامه خطاب به محسن حاجی میرزایی وزیر آموزش و پرورش، نوشت: مصاحبه جنابعالی و به دنبال آن ابلاغ معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش به مدارس کشور در مورد تاکید بر بازگشایی حضوری مدارس در همه سطوح، برخلاف مطالب و بخشنامه‌های قبلی عنوان شده و در ایامی که همه استان‌های کشور در شرایط قرمز و هشدار قرار دارند و تنها در فاصله ۲ روز مانده به شروع سال تحصیلی موجب تعجب و نگرانی شدید خانواده‌ها و جامعه پزشکی کشور شده است. علت واقعی این تصمیم غیر منتظره برای مردم مکشوف نیست و امیدوارم علتی خارج از مصالح آموزشی و پرورشی نباشد ولی هر چه هست با شرایط خطیر بیماری کرونا و سلامت دانش آموزان و خانواده آنها سازگاری ندارد و یقیناً موجب تحمیل بیماران بیشتر بر جامعه پزشکی، پرستاری و کادر درمان خواهد شد. شما به خوبی واقفید که در شرایط حضور دانش آموزان در مدرسه‌ها بخصوص در پایه دبستان علیرغم ابلاغ بخشنامه‌ها، امکان عملی و مطمئن رعایت اصول سه گانه محافظتی و بهداشتی (شفا) میسر نیست. موارد ذکر شده در بخشنامه ابلاغی معاون جنابعالی هم از جهات متعدد غیر علمی و دارای تناقض است. اکثر موارد تسری بیماری در دوره بدون علامت (کمون) است و لذا عدم حضور دانش آموزان در ایام علامت دار حلال مشکل انتقال بیماری نیست. عدم حضور مراقب بهداشتی در بسیاری از مدارس و نیز عدم آمادگی خانواده‌ها و مدارس برای تنظیم برنامه‌های ابلاغی در مورد بازگشایی حضوری و رفت و آمد دانش آموزان و... نیز مزید برعلت است. لازم به ذکر است اکثر کشورهایی که در کنترل این بیماری شرایط بسیار بهتری از ایران دارند و حتی مرگ و میر ناشی از کرونا در آن کشورها کمتر از یکصدم موارد در کشور ما است هنوز در مورد بازگشایی حضوری مدارس تأمل و احتیاط می‌کنند. جناب آقای وزیر از نظر علوم اپیدمیولوژی و بهداشت در شرایط همه گیری بیماری‌های واگیر اولین محل‌هایی که باید تعطیل شوند مدارس و آخرین محل‌هایی که باز گشایی می‌شوند مدارس هستند. اینجانب به عنوان فردی که سال‌ها در مدارس کشور تدریس کرده و افتخار معلمی داشته و با شرایط واقعی مدارس و تجمع دانش آموزان آشنا هستم و امروز به عنوان نماینده جامعه خدوم پزشکی کشور و به منظور حفظ سلامت مردم و عبور از شرایط بحرانی موجود، ضمن اعلام نگرانی و هشدار در مورد عواقب این تصمیم و مسئولیت‌ها و تبعات ناشی از آن، به طور جد درخواست بازنگری در ابلاغیه اخیر و اهتمام بیشتر به استفاده از آموزش در فضای مجازی و از راه دور را دارم. امید است با در نظر گرفتن راهبرد اولویت سلامت دانش آموزان و مردم بر امور دیگر و شرایط خطیر پیش رو به خصوص در فصل پاییز تصمیم صحیح و مبتنی بر تجربیات علمی مد نظر و عمل قرار گیرد.

انسولین از عوارض خطرناک دیابت پیشگیری می کند

مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، بر ضرورت استفاده افراد دیابتی از انسولین به منظور پیشگیری از ابتلا به عوارض خطرناک این بیماری تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حبیب‌الله سمیع، در حاشیه مراسم افتتاح کارخانه تولید قلم انسولین با مشارکت ایران و یک کشور خارجی، گفت: به عنوان یک متخصص داخلی که روزانه ۲۰ تا ۳۰ فرد دیابتی را ویزیت می‌کنم و با توجه به مسئولیت اجرایی که عهده‌دار هستم، می‌توانم بگویم که دیابت یک بیماری پر عارضه و خطرناک است که زندگی فردی و اجتماعی افراد مبتلا را تحت تاثیر قرار می دهد و مختل می‌کند و لذا کنترل و درمان کامل این بیماران می‌تواند نقش بسزایی در سلامت جامعه ایفا کند. این متخصص بیماری‌های داخلی از دیابت به عنوان یک بیماری مزمن و ناتوان کننده نام برد و افزود: کیفیت زندگی افراد دیابتی به شدت تحت تاثیر بیماری قرار می گیرد و از همین رو، هر چقدر که بتوانیم این قند بیمار را بهتر کنترل کنیم، این افراد دیرتر گرفتار عوارض دیابت می‌شوند و استفاده از قلم انسولین به علت سهولت استفاده و کیفیت بهتر بی‌تردید در کنترل بهتر قند کمک فراوانی خواهد کرد. سمیع ادامه داد: دیابت، مهم‌ترین بیماری غیرواگیر است که می‌تواند عوارض ناتوان کننده زیادی به دنبال داشته باشد. وی با اشاره به برنامه‌های آموزشی برای بیماران و کادر پرستاری و پزشکی، افزود: این برنامه های آموزشی که چند سالی است در کشورمان دنبال می‌شود، توانسته به کنترل دیابت بیماران کمک های شایانی کند. مدیرعامل سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت، به افتتاح کارخانه تولید قلم انسولین اشاره کرد و گفت: راه‌اندازی این کارخانه گام مهم دیگری برای دسترسی آسان بیماران به انسولین قلمی است. وی ادامه داد: آرزوی هر پزشکی است که قند بیمار دیابتی تحت درمانش تحت کنترل باشد تا دیرتر به عوارض بیماری برسد. لذا، راه‌اندازی این کارخانه می‌تواند کمک شایانی به بیماران دیابتی بکند. سمیع در ارتباط با وضعیت دیابت در بین کارکنان و خانواده‌های صنعت نفت، گفت: سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت از طریق برنامه پزشکی خانواده و طب کار، به طور مرتب کار غربالگری شاغلان و بازنشستگان و خانواده‌های آنان را انجام می‌دهیم. وی افزود: جمعیت تحت پوشش ما حدود ۵۰۰ هزار نفر است که طبق بررسی‌های صورت گرفته، بیماری حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد افراد دیابتی ما به طور کامل تحت کنترل است و بقیه هم به طور نسبی کنترل شده‌اند.

یک جرعه کتاب

اصل گرایی
اصل را بچسبید و فرع را رها کنید
نویسنده: گرگ مک کیون
مترجمان: دکتر بهنام شاهنگیان - مهدی مصلحی
انتشارات آموخته

پیام آشنا: کتاب اصل گرایی با درون‌مایه‌ی اصل را بچسبید و فرع را رها کنید نوشته گرگ مک کیون است که با ترجمه دکتر بهنام شاهنگیان و مهدی مصلحی منتشر شده است. این کتاب راه انتخاب درست در زندگی را به شما یاد می‌دهد.

درباره کتاب اصل گرایی
چند لحظه وقت داری؟ می‌تونی فلان کارو برام انجام بدی؟ به فلان جلسه میای؟ بهم در انجام فلان کار کمک می‌کنی؟ همه‌ی ما در زندگی شغلی و خانوادگی‌مان با چنین سؤالاتی مواجه شده‌ایم و خیلی از ما بدون لحظه‌ای درنگ به آن‌ها جواب مثبت داده‌ایم و از این رو وقت‌مان را صرف انبوه کارهای بی‌اهمیت کرده‌ایم. صرف زمان برای چنین کارهایی باعث عقب افتادن کارهای ضروری می‌شود کارهایی که واقعاً در زندگی شغلی و خانوادگی‌مان تفاوت ایجاد می‌کند و تأثیر فراوانی دارند اگر به خودتان آمده‌اید و متوجه شده‌اید انبوه کارهای عقب افتاده شما را احاطه کرده‌اند این یعنی مانند بسیاری از افراد، فرع گرا هستید و چاره کارتان اصل گرا شدن است. این کتاب به شما کمک می‌کند میان سیل کارهای اساسی و غیر اساسی کار مناسب خودتان را پیدا کنید.

بخشی از کتاب اصل گرایی
نداشتن پیامد منفی این کار برایش تعجب‌آور بود مدیر او توبیخش نکرد، همکارانش از او دلخور نشدند در عوض، چون فقط پروژه‌هایی به او واگذار می‌شدند که برای او معنادار و در واقع برای شرکت ارزشمند بودند، همکارانش برای کارش بیش از گذشته ارزش و احترام قائل می‌شدند. کارش دوباره رضایت‌بخش شده بود. امتیاز عملکردش بالا رفته بود. در نهایت، یکی از بزرگ‌ترین پاداش‌های زندگی شغلی‌اش را گرفت: در این مثال، عصاره ارزش پیشنهادی اصل گرایی دیده می‌شود: در انجام کارهای به‌واقع مهم، فقط وقتی می‌توانید به بالاترین سطح اثربخشی برسید که دست از تلاش برای انجام همه‌ی کارها و بله گفتن به همه بردارید.

۹۰ درصد ایرانیان دارای گروه خونی مثبت هستند

سخنگوی سازمان انتقال خون گفت: گروه خونی AB منفی کمیاب‌ترین گروه خونی در کشور است و نزدیک به یک درصد از گروه‌های خونی در کشور را تشکیل می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بشیر حاجی‌بیگی با بیان این مهم که ۹۰ درصد از جمعیت ایران دارای گروه‌های خونی مثبت Rh (ار هاش) و ۱۰ درصد نیز دارای گروه های خونی منفی هستند، افزود: در بین گروه های خونی منفی در کشور O منفی چهار درصد، A منفی سه درصد، B منفی دو درصد و AB منفی نزدیک به یک درصد است.
وی تصریح کرد: مهمترین آنتی ژن های گروه های خون، آنتی ژن های A و B است و برخی افراد آنتی ژن نوع A، برخی نوع B، برخی هر دو آنتی ژن A و B را دارا هستند و برخی نیز هیچ یک از این آنتی ژن ها را ندارند، که به گروه خونی O معروف هستند و به این ترتیب افراد مختلف در گروه های خونی AB، B، A و O قرار می گیرند.
حاجی بیگی گفت: علاوه بر گروه خونی ABO، سیستم دیگری به نام Rh (ار هاش) نیز وجود دارد، هر فردی که عامل Rh را روی گلبول‌های قرمز خود داشته باشد Rh مثبت و اگر نداشته باشد Rh منفی است. ۹۰ درصد مردم ایران Rh مثبت و بقیه Rh منفی هستند.

افراد با گروه خونی منفی بیشتر خون اهدا کنند
سخنگوی سازمان انتقال خون گفت: به دلیل اینکه شمار افرادی که دارای گروه خونی منفی هستند در جامعه کم است، بنابر این نیاز، این افراد به منظور نجات جان بیماران با این نوع گروه خونی بیشتر خون اهدا کنند. وی تاکید کرد: اهدای خون در دنیای امروز یک ضرورت و سازمان انتقال خون تنها مرجع تصمیم‌گیری در زمینه تامین و توزیع خون و فرآورده‌های خونی سالم در ایران است.
سخنگوی سازمان انتقال خون ادامه داد: خون سالم، نجات دهنده زندگی است، همه روزه در سراسر جهان بسیاری از افراد به خون و فرآورده‌های خونی نیاز دارند، به طوری که از هر سه نفر مردم دنیا، یک نفر در طول زندگی احتیاج به تزریق خون و فرآورده‌های خونی پیدا می کند.
حاجی بیگی افزود: بارزترین مثال برای موقعیت هایی که در آن نیاز مبرم به خون پیدا می شود، شامل زمان بروز حوادث و سوانح گوناگونی نظیر تصادفات رانندگی، سوختگی ها و اعمال جراحی، خانم های باردار در حین زایمان، نوزادان و بخصوص نوزادان نارس است.
وی اضافه کرد: از طرفی بیماران مبتلا به سرطان که تحت شیمی درمانی یا اشعه درمانی قرار دارند هم از مصرف کنندگان خون و فرآورده های خون هستند و بسیاری از بیماران، مانند بیماران تالاسمی و هموفیلی نیز ناگزیرند برای بهره مندی از یک زندگی طبیعی به شکل منظم خون یا فرآورده های خون دریافت کنند.

خبر

مقابله با اضطراب کرونا با تقویت سازوکارهای دفاعی روانی

عضو انجمن علمی روان‌پزشکان ایران معتقد است، اضطراب و نگرانی ناشی از شیوع کرونا با تقویت سازوکارهای دفاعی روانی همچون تاب‌آوری کاهش می‌یابد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، فرید فدایی در خصوص کاهش و رفع اضطراب و تنش ناشی از شیوع کرونا گفت: یکی از مهمترین مفاهیم در علم روانپزشکی مبحث فشار روانی و استرس است که به جهت تغییر و تحولات ناگهانی در زندگی بروز می‌کند. وی افزود: این تغییر و تحولات که مستلزم سازگاری مجدد است برای آدمی موجب تجربه عواطف و احساسات منفی و گاه مثبت است؛ به عنوان مثال عدم کسب نمره قبولی در یک امتحان (به عنوان یک تجربه منفی) و تولد فرزند در خانواده (به عنوان یک تجربه مثبت) نیازمند سازگاری مجدد، تغییر وظایف و پذیرش مسئولیت‌های جدید است. فدایی ادامه داد: براین اساس یکی از مهمترین عناصر جهت مواجهه با استرس و چالش‌های روانی افزایش تاب‌آوری یا هدف مقاومت در برابر فشارهای روانی است. این متخصص اعصاب و روان خاطرنشان کرد: یکی از اقدامات اساسی جهت افزایش تاب‌آوری تغییر نگرش آدمی نسبت به مسائل متعدد است. چالش‌های اجتماعی و روانی و... نباید به عنوان یک بحران (صرفا) منفی درنظر گرفته شود؛ زیرا هر یک از دشواری‌ها می‌تواند زمینه‌ای به منظور کسب موفقیت و پیشرفت باشد. فدایی افزود: به عبارت دیگر گذار از هر یک از بحران‌های سیاسی و اجتماعی و... که با موفقیت همراه باشد، به مانند کسب پیروزی در یک امتحان سبب رشد و بالندگی است. استفاده از ظرفیت‌های اجتماعی همچون حمایت خانواده و سازمان‌های مربوطه نیز می‌تواند در این زمینه اثربخش باشد. وی ادامه داد: همچنین برای مواجهه با کرونا که با تنش و اضطراب واقعی یا تصوری همراه است، تقویت سازوکار دفاعی روانی نظیر نوشتن درد وآلام و کمک به دیگران می‌تواند موثر باشد. به گفته این متخصص اعصاب و روان، احساس ارزشمندی فشار روانی انسان را کاهش می‌دهد و یا استفاده از منابع و ظرفیت‌های اجتماعی و روانی، اضطراب ناشی از کرونا هم تقلیل می‌یابد. عضو انجمن علمی روان‌پزشکان ایران یادآور شد: ناآگاهی در باره یک مبحث ناشناخته همچون کرونا یا کسب دانش و آگاهی در خصوص این ویروس، روش‌های پیشگیری و مبارزه با بیماری نیز به طور حتم سبب کاهش اضطراب و تنش است. فدایی تصریح کرد: کاربرد روش‌های ساده و قابل انجام نیز نظیر استفاده از ماسک و شست وشوی مداوم دست‌ها جهت مقابله با کرونا ضروری و اضطراب و نگرانی را تضعیف می‌کند. وی افزود: احساس تنهایی ناشی از کرونا به دلیل کاهش ارتباطات اجتماعی و خانوادگی (جهت پیشگیری از شیوع کرونا) هم باید از طریق تلفن و فضای مجازی تداوم یابد و به کمک کتاب و روزنامه و... تعامل با دنیا حفظ شود. فدایی تاکید کرد: بنابراین بروز یک بیماری نوپدید (ناآشنا) نیز می‌تواند یک منبع برای توسعه و پیشرفت باشد. به عنوان مثال امروزه دورکاری کارمندان و... می‌تواند صرف آموزش و تعلیم یک مهارت و تخصص یا مطالعه و کتابخوانی شود.

کارشناس سواد رسانه‌ای:
سوئیت‌هوم، فانتزی بی اعتنا به واقعیت

حامد توکل، مدرس دانشگاه می‌گوید: سوئیت‌هوم‌ها نمایش شیرینی‌های فانتزی است نه شیرینی‌های واقعی و با اصالت. این دسته از افراد گاهی خودشان هم مثل برخی بازیگران در دنیای ساختگی‌شان غرق می‌شوند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حامد توکل، مدرس دانشگاه و رئیس انجمن سواد رسانه‌ای استان البرز از زندگی در دنیای مجازی و سبک آن می‌گوید، او معتقد است رسانه ملی و نهادهای فرهنگی باید اقدام به آموزش و مهارت سواد رسانه‌ای کنند. سوادی که منجر به انتشار محتواهای سالم و کاربردی شود. داشتن سواد رسانه‌ای برای هر فرد یک امتیاز و ضرورت است تا بتواند زندگی مجازی خود را مدیریت کند و فرصت‌ها و تهدیدها را بشناسد پژوهش‌های کاربردی، ساخت مستندهای جذاب، انیمیشن‌ها و فیلم‌های داستانی کوتاه و بلند و برنامه‌های خلاقانه رادیویی و تلویزیونی می‌توانند کمک به‌سزایی در جهت مقابله با ترویج سبک زندگی مجازی کنند. گفت‌وگوی خبرگزاری مهر با حامد توکل، مدرس دانشگاه و کارشناس سواد رسانه‌ای در ادامه می‌آید:

سبک زندگی مجازی چیست؟
با توجه به پیشرفت‌های جهان معاصر و گذار از دوران سنت به مدرن و پسامدرن، در سبک زندگی بشر تغییراتی ایجاد کرده و با ورود اینترنت و فضای مجازی به زندگی بشر امروز، شاهد تغییرات و فاصله گرفتن از محیط واقعی به مجازی هستیم. سبکی که هم آثار مثبت دارد مثل رشد اشتغال، اقتصاد و تجارت الکترونیک، شهروند و دولت الکترونیک، خدمات نوین آموزشی و پژوهشی، و هم آثار منفی مثل تبدیل اینترنت به ارزش، افشای اسرار شخصی، قبض و بسط باورهای فرهنگی، سوءاستفاده جنسی و... این سبک زندگی سایه‌ای از زندگی واقعی است که توانایی شبیه‌سازی نیازها و اطلاعات افراد را دارد که شیوه‌های نوینی را برای زندگی القا می‌کنند و انتخاب‌های تازه‌ای را پیش روی افراد می‌گذارند و نکته مهم این است که به‌خاطر انتشار و دسترسی به پیام سبک زندگی مجازی متکثر است و مانند جوامع سنتی دارای یک یا چند سبک زندگی مشخص نیست.

کدام دسته از افراد جامعه به دنبال چنین سبک زندگی‌هستند؟
دسته‌های مختلفی با تمایلات متفاوت از سبک زندگی مجازی بهره می‌برند همانند افرادی که به دنبال دیده شدن و مشهور شدن هستند، شخصیت‌هایی که از زندگی واقعی و روابط نزدیک و صمیمی واهمه دارند. افرادی که خواهان توسعه شبکه‌های اجتماعی واقعی هستند افرادی که معمولاً جایگاه اقتصادی، اجتماعی بالایی دارند یا خواهان دسترسی به این جایگاه هستند. کسانی که میزان حضور شأن در شبکه‌های اجتماعی زیاد است و می‌خواهند از دیگران کم نیاورند. اشخاصی که به دنبال سوءاستفاده و اخاذی از دیگران هستند.
برخی از افراد به دنبال کسب منفعت سیاسی، اقتصادی و اجتماعی هستند و برخی از افراد به دنبال کشف خود در فضای مجازی و ناراضی از وضعیت موجود خود دسته اول نگاه ابزاری به فضای مجازی دارند.

چرا زندگی بعضی افراد در بستر فضای مجازی شکل می‌گیرد؟
برخی از افراد به دنبال کسب منفعت سیاسی، اقتصادی و اجتماعی هستند و برخی از افراد به دنبال کشف خود در فضای مجازی و ناراضی از وضعیت موجود خود دسته اول نگاه ابزاری به فضای مجازی دارند و دسته دوم نگاه پناهندگی به سبک زندگی مجازی

دانش و آگاهی گروه‌های سوئیت هوم تا چه میزان است و آیا این گروه‌ها می‌توانند توصیه‌های کاربردی به عموم مردم داشته باشند؟
عموما این دسته از افراد از دانش و تحصیلات بالایی برخوردار نیستند و حتی گاهی نمی‌دانند که این نوع زندگی پر زرق و برق و رنگ شأن چه اثرات منفی بر خانواده‌ها و جامعه دارد. البته در این میان افرادی هم هستند که مقاصد تجاری و بازرگانی دارند. متأسفانه در این چند سال اخیر حتی برندهای مشهور هم، تبلیغاتشان را از این نوع صفحات پخش می‌کنند زیرا هم قیمت پایین‌تری دارد و هم مخاطبان مؤثری دارند. این گروه می‌توانند نقش میکرو اینفلوئنسر را بازی کنند ولی در کشور ما معمولاً این نقش به درستی ایفا نمی‌شود. چون معمولاً میکرواینفلوئنسرها رابطه‌ای خاص با دنبال کنندگان دارند و دوست ندارند که هواداران‌شان آن‌ها را در حال تبلیغ چیزهای بی‌ارزش ببینند. گروه‌های سوئیت هم بخاطر عدم دانش و سواد لازم به‌ویژه سواد تعلیم و تربیت و رسانه‌ای نمی‌توانند توصیه‌های مناسب برای دنبال کنندگان داشته باشند.

چند درصد زندگی‌ها در قالب سوئیت هوم واقعی است؟
به نظر بنده اغلب این نوع زندگی‌ها نمایش شیرینی‌های فانتزی است نه شیرینی‌های واقعی و با اصالت. این دسته از افراد گاهی خودشان هم مثل برخی بازیگران در دنیای ساختگی‌شان غرق می‌شوند و جدایی از زندگی واقعی برایش ناممکن می‌شود.
مهمترین راهکار این است که سطح دانش و سواد خود را افزایش دهند و ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خود مقایسه نکنند. چنانچه فرد قدرت تحلیل و تفکر انتقادی داشته باشد، می‌تواند پیام‌های مناسب رسانه‌ای را تشخیص دهد

آسیب‌های روحی و روانی این سبک زندگی چیست؟
افسردگی و چشم و هم چشمی و مقایسه دائمی با دیگران، پایین آمدن اعتماد و عزت نفس، از بزرگترین عوارض این نوع از سبک زندگی است. دنبال کننده‌هایی که ظاهر زندگی سوئیت هوم‌ها را می‌بینند حسرت این نوع زندگی را می‌خورند و مدام در حال مقایسه زندگی خود با آنان هستند و همین مساله باعث پایین آمدن اعتماد به نفس می‌شود و شخص به جای اینکه روی مسیر خود متمرکز شود، نگاهش به زندگی دیگران است و سعی دارد تقصیرات را به گردن دیگران بیاندازد. یکی دیگر از عوارض، ناامیدی و سرخوردگی از کسب دانش و تخصص است که نوجوانان و جوانان وقتی درآمدهای سوئیت هوم‌ها را می‌بینند، دیگر رغبت آنچنانی برای تلاش و همت مضاعف ندارند. حتی این مساله بر روی مردان هم تأثیر گذار است و آنها تبدیل به ابزار می‌شوند برای این نمایش فانتزی و غیرواقعی.
چه راهکارهایی برای سامان دادن به این افراد وجود دارد؟
به نظر بنده مهمترین راهکار این است که سطح دانش و سواد خود را افزایش دهند و ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خود مقایسه نکنند. چنانچه فرد قدرت تحلیل و تفکر انتقادی داشته باشد، می‌تواند پیام‌های مناسب رسانه‌ای را تشخیص دهد و مخاطب فعال شود و از پیام‌ها دروازه بانی کند.

راهکار مقابله با ترویج چنین سبکی چیست؟
رسانه ملی و نهادهای فرهنگی باید اقدام به آموزش و مهارت سواد رسانه‌ای کنند. سوادی که منجر به انتشار محتواهای سالم و کاربردی شود. داشتن سواد رسانه‌ای برای هر فرد یک امتیاز و ضرورت است تا بتواند زندگی مجازی خود را مدیریت کند و فرصت‌ها و تهدیدها را بشناسد. پژوهش‌های کاربردی، ساخت مستندهای جذاب، انیمیشن‌ها و فیلم‌های داستانی کوتاه و بلند و برنامه‌های خلاقانه رادیویی و تلویزیونی می‌توانند کمک به‌سزایی در جهت مقابله با ترویج سبک زندگی مجازی کنند. مخاطبی که به کلیدهای سواد رسانه‌ای مجهز باشد، در دام سودجویان مجازی نخواهد افتاد.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کورمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

پرخطرها واکسن بزنند

رئیس آزمایشگاه‌های مرجع کشوری آنفلوآنزا با تاکید بر اینکه پیش‌بینی رفتار ویروس آنفلوآنزا کار سختی است، گفت: تهیه واکسن برای همه افراد کشور میسر نیست؛ بنابراین به گروه‌های پرخطر توصیه می‌کنیم اقدام به تزریق واکسن آنفلوآنزا کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر طلعت مختاری آزاد گفت: طی مدت اخیر که نیم‌کره جنوبی زمین در فصل زمستان بودند، موارد آنفلوآنزا چندان زیاد نبوده است؛ زیرا مردم به دلیل جلوگیری از ابتلا به کرونا نکات بهداشتی مانند زدن ماسک، فاصله‌گذاری اجتماعی و... را رعایت می‌کردند و همین موضوع بر عدم ابتلا به آنفلوآنزا هم موثر بود. البته این موضوع دلیل نمی‌شود ما هم که در نیم‌کره شمالی قرار داریم و در آستانه فصول سرد سال هستیم نیز همین اتفاق را تجربه کنیم.
وی با تاکید بر اینکه ویروس آنفلوآنزا غیرقابل پیش‌بینی است، تصریح کرد: ویروس هر ۲ یا ۳ سال تغییرات جزئی در حد موتاسیون دارد و همین سبب می‌شود ویروس جدیدی را مشاهده کنیم. بنابراین پیش‌بینی رفتار ویروس هم سخت است. امیدواریم ویروس نسبت به گذشته تغییر نکند و یا واکسن و داروی ضد آنفلوآنزا بتوان شرایط را مدیریت کرد.
مختاری آزاد با اشاره به اینکه آنفلوآنزا برخلاف کووید۱۹ درمان موثر دارد، افزود: اکنون درصدی از نمونه‌های اخذ شده که وجود کرونا در آنها منفی می‌شود، مورد بررسی آنفلوآنزا قرار می‌گیرند؛ اما هنوز موردی از بروز آنفلوآنزا برای امسال شناسایی نشده است.
وی با بیان اینکه ویروس آنفلوآنزا به دو شکل تغییر می‌کند، تصریح کرد: البته امیدوار هستیم ویروس امسال تغییر نکند؛ اما دسته اول تغییرات ویروس جزئی است که هر دو یا سه سال یکبار و حتی در موارد استثنا هر سال اتفاق می‌افتد که سبب تغییر واکسن آنفلوآنزا می‌شود. نوع دیگر تغییر ویروس هر ۱۰ تا ۴۰ سال یکبار اتفاق می‌افتد، اکنون ۱۱ سال است که آن تغییر بزرگ اتفاق نیفتاده، اگر این تغییر رخ دهد ویروس آنفلوآنزا جدید می‌شود.
وی درباره روند بیماری زایی ویروس آنفلوآنزا در کشور طی سال گذشته، گفت: پارسال نوع شدید آنفلوآنزا را تجربه کردیم. پس از آن هم شیوع کرونا را شاهد بودیم که علائم بالینی مشابه با آنفلوآنزا داشت.
این ویروس شناس در ادامه درباره تزریق واکسن آنفلوآنزا، تاکید کرد: از شهریور به بعد افراد می‌توانند برای تزریق واکسن اقدام کنند. افراد با سن بالاتر از ۶ ماه می‌توانند واکسن تزریق کنند؛ اما طبیعتا به اندازه کل جمعیت کشور واکسن موجود نخواهد بود و اولویت دریافت واکسن با افرادی است که انفلوانزا برای آنها ریسک خطر بالا دارد؛ مثل افراد مسن، کسانی که بیماری‌های مزمن قلبی- ریوی و... دارند، خانم‌های باردار و... که در اولویت دریافت واکسن هستند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸