گوناگون

حقوق برخی فرهنگیان کمتر از ۲میلیون تومان است!

یک نماینده مجلس شورای اسلامی گفت: هنوز حقوق ماهیانه برخی فرهنگیان بازنشسته کمتر از ۲میلیون تومان است و افزایش حقوق متناسب با نرخ تورم نداشته‌اند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، روح‌اله عباسپور- نماینده مردم بوئین‌زهرا در مجلس شورای اسلامی با انتقاد از میزان حقوق دریافتی فرهنگیان بازنشسته اظهار کرد: برخی از بازنشستگان آموزش و پرورش که ۱۵ سال قبل بازنشسته شده‌اند، هنوز افزایش حقوق متناسب با نرخ تورم نداشته‌اند و نسبت به همان زمان، دریافتی ماهانه دارند ولی افزایش نیافتن حقوق ماهانه برخی فرهنگیان متناسب با نرخ تورم را ظلمی در حق این قشر زحمتکش دانست و تصریح کرد: حقوق برخی فرهنگیان بازنشسته در حالی ثابت مانده که قیمت مسکن در کوتاه‌مدت غیرقابل افزایش یافته است. این نماینده مجلس با تأکید بر اینکه برخی معلمان بازنشسته حقوق دریافتی ماهانه‌شان کمتر از ۲میلیون تومان است، افزود: این وضعیت باید اصلاح شود، نباید یک معلم که همه عمر، سرمایه و جوانی‌اش را برای اعتلای نسل این کشور قرار داده امروز از کمترین حقوق برخوردار باشد. عباسپور تصریح کرد: باید عدالت در پرداخت حقوق‌ها رعایت شود، امروز بسیاری از اقشار جامعه به رعایت نشدن عدالت در پرداخت حقوق‌هایشان گلایه‌هایی را به نمایندگان مجلس دارند که واقعاً این گلایه‌ها به جاست و باید رسیدگی شود. نماینده مردم بوئین‌زهرا در مجلس خاطرنشان کرد: مجلس یازدهم به طور جدی از عدالت در پرداخت حقوق فرهنگیان بازنشسته و افزایش حقوق آنها یا نرخ تورم استقبال می‌کند و حمایت‌های لازم را نیز در این زمینه حتی اگر نیاز به اصلاح برخی قوانین و آئین‌نامه‌ها نیز باشد را خواهیم داشت.

چرا کودک من صحبت نمی کند!

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، نسبت به عدم توجه والدین به اختلال گفتاری بچه ها در سنین قبل از مدرسه هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سمیرا اقادوست، اختلال گفتاری مانند اختلال تلفظ و اپراکسی گفتار در بین کودکان قبل از سنین مدرسه اشاره کرد و گفت: اختلال «اپراکسی دوران رشد» یک اختلال گفتاری کمتر شناخته شده است که در بین کودکان قبل از سنین مدرسه زیاد دیده می‌شود. وی با اشاره به انواع اختلالات گفتاری در این سن، افزود: باید توجه داشته باشیم که آن دسته از کودکانی که قبل از سن مدرسه حرف زمی‌زنند و اصولاً صحبت آنها در حد تک کلمه است و یا اینکه وضوح گفتاری کمی دارند، احتمالاً درجاتی از اختلال اپراکسی را دارند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، ادامه داد: کودکان حدود یک سالگی شروع به تولید تک کلمات کرده و حدود ۴سالگی شروع به جمله سازی می کنند. اگر کودکی با رشد ذهنی و شناختی سالم، سن ۳سال و عملکرد یا پشت سر گذاشت و همچنان کلام نداشت و یا مشکل در جویدن یا آبریزش از دهان در پی ضعف عضلات دهانی را داشت، احتمالاً درجاتی از اپراکسی دهانی و گفتاری را دارد و والدین باید هرچه زودتر با آسیب شناس گفتار و زبان ملاقاتی داشته باشند تا روند رشد مهارت‌های گفتار و زبان کودک بررسی شود. اقادوست به اهمیت شناخت و درمان انواع اختلالات گفتاری جهت اقدام به موقع و پیشگیرانه در کودکان زیر سن مدرسه اشاره کرد و گفت: کودکان از سن ۴سالگی باید وضوح گفتاری کاملی در ارتباط کلامی داشته باشند و اگر گفتار آنها حین صحبت برای فرد غریبه‌ای واضح و قابل درک نباشد، نیاز به ارزیابی دقیق آسیب شناس گفتار و زبان دارند. وی افزود: کودکان دارای انواع اختلالات گفتاری، اگر قبل از سن مدرسه به صورت کامل درمان نشوند، وضوح گفتارشان به صد در صد نرسد، وقتی وارد محیط مدرسه می‌شوند با مشکلات عدیده ای در خواندن و نوشتن مواجه می‌شوند و در معرض اختلالات یادگیری قرار می‌گیرند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اشتباه برخی والدین که فرزند خودشان را نزد متخصص مغز و اعصاب می‌برند گفت: مغز این کودکان به لحاظ سخت افزاری سالم است و می‌بایست به اصلاح نرم افزار مغز برای تولید گفتار توجه کرد و در واقع ما با تکنیک‌های صحیح گفتار درمانی، به اصلاح مدارهای تولید گفتار در مغز پرداخته و مدار گفتار در مغز این کودکان را فعال می کنیم. اقادوست با تاکید بر ارجاع به موقع این قبیل کودکان به کلینیک‌های گفتار درمانی، تصریح کرد: این کودکان باید مورد ارزیابی گفتار درمانگر جهت بررسی ابعاد مختلف گفتار، زبان و شناخت قرار بگیرند و مصرف دارو برای تسریع در صحبت کردن قابل توجهی این فایده است. وی در پایان اشاره کرد: اگر کودک شما سن ۴سالگی را پشت سر گذاشته است و کمتر از ۲۰۰ کلمه بیان می کند یا در سنین نزدیک مدرسه قرار دارد و همچنان وضوح گفتار وی پایین است یا توانایی جمله سازی ندارد به وجود اپراکسی دوران رشد باید مشکوک شد و با توجه به عدم درمان خود به خودی این اختلال با افزایش سن، باید هرچه زودتر با آسیب شناس گفتار و زبان تماس گرفت.

ارتباط رژیم غذایی سالم و ورزش دوران بارداری با سلامت کودک

مطالعه جدید تایید می کند که سبک زندگی زنان چاق در دوره بارداری می تواند فواید طولانی مدتی برای سلامت قلب و عروق کودک داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا: نتایج مطالعه محققان کالج کینگ لندن نشان می‌دهد رژیم غذایی قبل از زایمان و تحرک فیزیکی در زنان باردار چاق می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت زنان و همچنین کودکان شأن تا سه سال بعد از زایمان داشته باشد. در این مطالعه، زنان باردار که از یک برنامه رژیم غذایی و ورزشی پیروی می‌کردند با گروه کنترل که زنان بدون هیچ گونه تغییر در رژیم غذایی شأن بودند مقایسه شدند.

ضربان قلب بالا در هنگام استراحت در بزرگسالان با فشار خون بالا و اختلال عملکرد قلب و عروق مرتبط است. همچنین مادران گروه آزمایش در طول سه سال بعد از تولد هم دارای رژیم غذایی سالم‌تری بودند. دکتر «کاترین دارلی‌مپل»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این تحقیق نشان می‌دهد که مداخله در سبک زندگی زنان باردار با تمرکز بر بهبود رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی می‌تواند منجر به بهبود عملکرد قلب و عروق در کودک در سه سالگی و بهبود مداوم در رژیم غذایی مادران تا سه سال بعد شود.» وی در ادامه می افزاید: «این یافته‌ها بسیار هیجان انگیز هستند زیرا نشان می‌دهند بارداری فرصتی برای ارتقا سلامت و تغییرات مثبت در سبک زندگی است که برای مادر و فرزندش سودمند است.» محققان تاکید می کنند چاقی در دوره بارداری مشکلی بسیار اساسی است و می‌تواند ریسک عوارض بارداری را افزایش دهد و همچنین بر سلامت طولانی مدت کودک هم تأثیر گذارد. محققان قصد دارند این کودکان را مجدداً در سن ۱۰-۸سالگی معاینه کنند تا ببینند آیا این بهبود عملکرد قلب و عروق در طول دوران کودکی حفظ می‌شود یا خیر.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی کاریزما چیست و چگونه شخصیتی کاریزماتیک داشته باشیم
گوینده: میلاد فتوحی
نوین کتاب گویا

پیام آشنا: کتاب صوتی کاریزما چیست و چگونه شخصیتی کاریزماتیک داشته باشیم، به بیان ویژگی‌های شخصیتی که باعث می‌شود فردی دارای کاریزما شود پرداخته شده و شنونده با همراهی این کتاب با بسیاری از رموز افراد کاریزماتیک آشنا شده و آن‌ها را فرا می‌گیرد. کتاب کاریزما چیست و چگونه شخصیتی کاریزماتیک داشته باشیم توسط شیرین رمضانی به فارسی برگردانده شده؛ میلاد فتوحی خوانش این کتاب را برعهده داشته و توسط نوین کتاب گویا تهیه و در اختیار مخاطبان قرار داده شده است.

درباره کتاب صوتی کاریزما چیست و چگونه شخصیتی کاریزماتیک داشته باشیم

کتاب صوتی کاریزما چیست و چگونه شخصیتی کاریزماتیک داشته باشیم، تعریفی جامع از کاریزما در علوم ارتباطی ارائه می‌دهد. در این کتاب گفته می‌شود که کاریزماتیک بودن قابل یادگیری است و افراد می‌توانند با تقویت ویژگی‌هایی در خود میزان کاریزماتیک بودنشان را بالا ببرند. این ویژگی‌ها که کاریزماتیک بودن را در پی دارند، ویژگی‌های مثبتی هستند و یادگیری آن‌ها به بهبود شخصیت اجتماعی شنونده کمک خواهد کرد. در ادامه کتاب صوتی کاریزما چیست و چگونه شخصیت کاریزماتیک داشته باشیم، به اهمیت داشتن کاریزما برای مدیریت و رهبری یک جمع اشاره می‌شود.

شنیدن کتاب صوتی کاریزما چیست و چگونه شخصیتی کاریزماتیک داشته باشیم؟ به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

کتاب صوتی کاریزما چیست و چگونه شخصیتی کاریزماتیک داشته باشیم، از جمله کتاب‌هایی است که شنیدن آن را نه فقط به گروه خاص، بلکه به تمامی افراد توصیه می‌کنیم. با خواندن این کتاب می‌توانید با ویژگی‌های مثبت افراد کاریزما آشنا شده و در ادامه با ایجاد این ویژگی‌ها شما نیز تبدیل به شخصیتی کاریزماتیک شوید. داشتن شخصیتی کاریزماتیک به شما کمک خواهد کرد که در بسیاری از روابط اجتماعی خود موفق‌تر عمل کنید.

در پی حواشی ایجاد شده، رئیس سازمان پژوهش دستور داد؛

تشکیل کارگروه نظارت بر کتابهای درسی

رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش به منظور نظارت جامع بر تصاویر و محتوای کتاب های درسی در مأموریت ویژه‌ای کارگروهی را برای نظارت بر محتوای کتاب‌های درسی تعیین کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی و امور بین الملل سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، در پی حواشی ایجاد شده در خصوص تصویر قرآن در نگاره کتاب فارسی پایه اول و جلد کتاب ریاضی سوم ابتدایی و ابراز تأثر شدید دکتر حسن ملکی و قول اصلاح این موارد در کتاب های سال آینده، امروز رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی دستور تشکیل کارگروه نظارت جامع بر کتاب های درسی را صادر کرد. معاون وزیر آموزش و پرورش در این مأموریت تاکید کرد که کتاب درسی به‌عنوان یک رسانه‌ی مهم و بی‌بدیل ابعاد و ظرایف متعدّدی دارد. یکی از آن‌ها بُعد تصویری و نمادی این رسانه است که طراحی و استقرارشان در متون آموزشی از اهمیّت بسیار بالایی برخوردار است. برای بررسی دقیق کتاب‌ها از این منظر و حصول اطمینان از مقبولیّت آن‌ها مأموریت داده می‌شود با همفکری و مشورت با معلمان و مدیران کل دفاتر سازمان و افراد دیگر، کتاب‌های درسی همه دوره‌های تحصیلی از جهت محتوا و تصاویر بررسی شود. دکتر حسن ملکی در این ملموریت از اعضاء کارگروه خواسته ضمن بررسی و اصلاح شاخص های محتوایی به چند پرسش در بررسی کتاب های درسی پاسخ داده شود. بخشی از این سوالات بدین شرح است: آیا محتوا و تصاویر چاپ شده در کتاب‌های مختلف با دلالت های اسناد بالادستی، فرهنگ، ارزش‌ها و انتظارات اجتماعی جامعه ما تناسب لازم را دارد؟ آیا طرح روی جلد کتاب‌های درسی باتوجّه به نوع درس و جهت‌گیری‌های محتوایی هرکتاب از مقبولیت لازم برخوردار است؟ آیا عناصر و اجزای هریک از تصاویر به تنهایی و در ارتباط با کلّ طرح از تناسب و مقبولیّت لازم برخوردار است؟ آیا عکس‌ها و تصاویر متون و روی جلد از ویژگی‌های هنری و زیبایی‌شناسی لازم برخوردار می‌باشند؟ بر اساس این گزارش، اولویت اول این کارگروه بررسی کتاب‌های درسی تولید شده تا سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ است و کلیه کتاب‌های درسی پس از بررسی در این کارگروه اصلاح و یا بازتولید خواهد شد. این کارگروه زیر نظر مستقیم ریاست سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی فعالیت خواهد کرد.

مصاحبه اختصاصی

کلاس‌های کتابخوانی برای تمام فارسی‌زبانان جهان

سمیرا میرزایی، کارشناس زبان و ادبیات فارسی از دانشگاه تهران و کارشناس ارشد مطالعات جوانان از دانشگاه تهران است و در موسسه فرهنگی هنری باغ آینه در کرج ،کلاس‌های کتابخوانی برگزار میکند با شرایط جدید کرونا ایشان کلاس‌ها را گسترش داده و به صورت آنلاین کلاس‌ها را برای تمام فارسی زبانان جهان برگزار میکند به دلیل سابقه‌ی سیزده ساله‌ی این کلاس و ایده‌های جالبی که در این کلاس رخ میدهد و همچنین محبوبیت کلاس‌های آنلاین در این زمان، برآن شدیم تا این هفته ، مصاحبه‌ای با ایشان ترتیب دهیم و همگی دقیق‌تر در جریان کلاس‌هایشان قرار بگیریم.

●سلام بر شما
سلام از ماست

●داستان کلاس کتابخوانی باغ آینه از کجا شکل گرفت؟

موسسه باغ آینه از سال۱۳۸۵ تاسیس شد و در سال ۱۳۸۶ من کنکور قبول شدم و وارد دانشگاه تهران شدم و از این زمان، رفت‌وآمد داشتم به باغ آینه و همان سال در باغ آینه کلاس کتابخوانی‌ای تشکیل شد که به خوبی به یاد دارم چه کتابی را برای اولین جلسه خواندیم و حتی یادم است که کتاب چرا و چگونه انتخاب شد. در ادامه داستان ما کم‌کم یک گروه کوچک از شاگردان کلاس تشکیل دادیم که مسئولیت کارهای کوچک‌تر در کلاس کتابخوانی از بر عهده بگیریم؛ دوراقچی هم شاگرد کلاس بودیم هم مسئولیت‌هایی را میپذیرفتیم. کلاس سالها پرگرار بود و به شکل های مختلفی هم اداره میشد تا اینکه سه سال پیش دیگر از افراد قدیمی کسی نبود و همه هرکدام به دلایلی رفته بودند پی سرنوشتشان و فقط من مانده بودم و علاقه‌ام به این کلاس بر از خاطره و زیبایی . و از طرفی باتوجه به اینکه فوق لیسانسم در دانشگاه تهران هم تمام شده بود و به این نتیجه رسیده بودم که راه پیشرفت یک جامعه از مسیر کار و آموزش میگذرد تصمیم داشتم برای «دقیق فکر کردن» و آگاهی سازی در جامعه و افزایش سطح کمی و کیفی مطالعه کاری کنم

به همین دلیل اینگونه شد که مسئولیت این کلاس راپذیرفتم.

●کلاس کتابخوانی دقیقاً به چه معناست؟

کلاس کتابخوانی انواع مختلفی در ایران و جهان دارد. بعضی کلاس‌ها نقد ادبی و تخصصی کتاب هستند (که در باغ آینه کلاس‌های مجازیی دارند)، بعضی در جهت کلاس‌های نویسندگی هستند (که آنها نیز در باغ آینه کلاس‌های مجازیی دارند)، بعضی صرفاً رمان‌خوانی هستند (که ما هم شش هفت سال پیش این ایده رایه مدت چند سال انجام میدادیم و به دلیل نتیجه‌ای که حاصل شد تصمیم به تغییر ساختار کلاس گرفتیم) بعضی عمومی‌تر هستند؛ هر جلسه کتابی متفاوت و عمومی‌تر میخوانند و کتابها به روش‌های مختلفی انتخاب میشود مثلاً توسط اعضا یا توسط مدیر جلسه یا با رای‌گیری (ما شش سال هم به این شیوه کتاب میخواندیم)

اینها مدل‌های معمول هستند منتها بعد از تمام این کلاس‌ها و نتیجه‌ای که از آنها حاصل میشد، یک روز مدیریت باغ به این نتیجه رسیدند که ای کاش ما موضوعی کتاب بخوانیم . در آن زمان کسی نمیتوانست اجرای این ایده را بپذیرد زیرا در اجرا بسیار سخت است به این دلیل که میبایست به تمام کتاب‌های آن حوزه مسلط بود. سالها گذشت و من بعد از چندسال دلواپلب شدم که این ایده را اجرا کنم و به دلیل علاقه شخصیم تصمیم گرفتم این ایده را در ابعاد مختلف گسترش هم بدهم اینگونه شد که نحوه اجرای کلاس‌ها را تغییر دادیم که خود من هم تا به حال نه داخل ایران نه خارج از ایران، همچین اتفاقی ندیده‌ام به همین دلیل کلاس‌های کتابخوانی در باغ آینه، موضوعی هست به طور مثال درباره مرگ، عشق، کار، مادر بودن ، نوجوانان و... در هر دوره از این کلاس‌ها، ما چند کتاب مهم که من انتخاب کردم‌ام، درباره آن موضوع میخوانیم؛ کتابها هرکدام در زمینه‌های مختلف است و هرکدام ممکن است ادبیات، فلسفه، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، عصب‌شناسی یا حتی کودک و نوجوان باشند و از زوایای مختلف به داستان نگاه میکنیم و همزمان فیلم ،تئاتر و مستند میبینیم و باتوجه به کتابها، تمرین‌هایی انجام میدهیم قبل و بعد از کرونا من بچه‌ها را به تورهای گردشگری مرتبط با این موضوع میبردم و خواهم برد(چون من راهنمای گردشگری نیز هستم)

●چقدر کامل و جامع‌اِمن هم تا به حال این چنین کتابخوانی مفصلی ندیده بودم! ایرا کلاس‌های قبلی چه بود که به این شیوه رسیده‌اید؟

بله به نظر خودم هم بسیار کاربردی است و در مدت اخیر ما یخش نوجوان را رافدارای کردیم تا پاسخی باشد برای سوال‌های مهم نوجوانان و این بخش هم به جامع و کامل شدنمان کمک خواهد کرد در هر کدام یک جای کار به مشکل برمیخورد و کامل نمیشد. به طور مثال زمانیکه رمان میخواندیم، در زندگی روزمره کاربردش پررنگ نمیشد یا وقتی هرجلسه کتابی متفاوت میخواندیم بعد از سالها متوجه شدیم بسیار پراکنده است و در عرض یک هفته بعضی کتابهای درخشان را نمیشد خواند. حتی علت انتخاب کتابها توسط من هم حاصل تجربه‌هایی گذشته است زیرا در گذشته،هرکس میتوانست کتاب معرفی کند،اما یخی کتابهااصلاً خواندنی نبودند و یا کسی که خودش کتاب را معرفی کرده بود در جلسات خوانش کتاب غایب میشد و مشکلاتی از این دست رخ میداد. دوراقچی به واسطه هرکدام از آن ضعف‌ها، قسمتی از کلاسهای امروزه را شکل دادیم.

●من نکته کردم پوسترهای کلاس‌ها را دیدم که بر روی همه کلاس‌ها نوشته شده «دو واحد عشق» «دو واحد مرگ»... این دو واحد به چه معناست؟

دو واحد اشاره به واحدهای دانشگاهی دارد در سیستم آموزشی دانشگاه جای بعضی دروس خالیست مثل عشق، معنای زندگی و... این نامگذاری کلاس‌های کتابخوانی «دو واحد» اشاره به این موضوع هست که دوراقچی دو واحد عشق بخوانیم یا دو واحد مرگ بودن یا دو واحد فهم تاریخ... من اخلاقی میدانم بگویم که امسر کلاس‌هام به ایده‌پردازی میپردازیم تا باغ آینه انجام شده و شرکت کننده تنها مجری این اتفاق بودم و هستم اما تمام تلاشم را میکنم تا به بهترین نحو این کلاس‌ها را اجرا کنم و گسترش بدهم و تا یاد چنین یاد.

●چقدر عالی، حتماً منحصربه‌فرد خواهد بود. بسیار سپاسگزارم از فرصتی که در اختیار ما قرار دادید. امیدوارم با این سلسله مقالات که به کمک شما انتشار خواهند یافت، کتابخوانی در ایران به سطح مطلوب خودش نزدیک شود و مشکلات کم‌رنگ‌تر شوند و روند آگاهی در جامعه‌ما تسریع بشود.

●باتوجه به اینکه فوق لیسانس در دانشگاه تهران هم تمام شده بود و به این نتیجه رسیده بودم که راه پیشرفت یک جامعه از مسیر کار و آموزش میگذرد تصمیم داشتم برای «دقیق فکر کردن» و آگاهی سازی در جامعه و افزایش سطح کمی و کیفی مطالعه کاری کنم

●خاطره‌ای دارید از این کلاس‌ها؟

من عموماً لحظه‌هایی که بسیار تعجب میکنم بسیار در خاطرم ثبت میشوند.

یکی از زمانهایی که بسیار تعجب کردم، دیدن برخورد عجیب خانواده‌های نوجوانان بود بسیار برایم عجیب بود دیدن انسانهایی که اصلاً برایشان مهم نیست بچه‌هایشان چه میخوانند و چه میبینند و حتی برای انتخاب کتاب خود نیز ، هیچ حساسیتی ندارند. از آن عجیب‌تر خانواده‌هایی دیدم که به نظرشان تنها کتاب‌های درسی و زبان و معدل مهم است و اینکه بچه‌ها درباره معنای زندگیشان، شغل، اقتصاد و... کتاب بخوانند، هیچ معنایی غیر از درس نخواندن و وقت تلف کردن ندارد!! و عجیب‌ترین چیزی که دیدم خانواده‌هایی هستند که اصلاً کتاب نمیخوانند و بچه‌ها و اطرافیانشان را هم دعوت به کتاب نخواندن میکنند و بچه‌های کتاب‌خوان خودرا مسخره و تحقیر می‌کنند... غمانگیز است... بسیار غم‌انگیز است.

●بله، کاملاً متوجه صحبتتان هستم، همه ما این افراد را در بین اطرافیانمان از نزدیک دیده‌ایم ، متاسفانه درصد نه چندان کمی از افراد را تشکیل میدهند و امیدواریم با انتشار این مصاحبه سهمی در بهبود فرهنگ داشته باشیم. میتوانم بپرسم برنامه آینده شما چیست؟

در اواسط آبان ماه برای روز کتاب و کتابخوانی یک برنامه جالب آنلاین درباره کتابخوانی خواهیم داشت که به نظرم بسیار کمک‌کننده و مهم خواهد بود و اطلاع‌رسانی این اتفاق از طریق اینستاگرام باغ آینه و خودم خواهد بود و از همه دعوت میکنم در این رخداد شرکت کنند تا باهم به سمت جامعه‌ای متفکرتر حرکت کنیم.

●چقدر عالی، حتماً منحصربه‌فرد خواهد بود. بسیار سپاسگزارم از فرصتی که در اختیار ما قرار دادید. امیدوارم با این سلسله مقالات که به کمک شما انتشار خواهند یافت، کتابخوانی در ایران به سطح مطلوب خودش نزدیک شود و مشکلات کم‌رنگ‌تر شوند و روند آگاهی در جامعه‌ما تسریع بشود.

تفاوت‌های علائم آنفلوانزا و کرونا را بشناسیم

متخصص بیماری‌های عفونی در مورد عوارض و خطرات همزمانی شیوع آنفلوانزا و ویروس کرونا در فصل سرما توضیحاتی ارائه دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرشید عابدی، با اشاره به اینکه افراد سالمند ۶۵سال به بالا، کودکان زیر ۶سال مادران باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، ریوی، دیابت و پیوندی، سیستم ایمنی ضعیف‌تری نسبت به سایرین دارند، افزود: بیمارانی که شیمی درمانی می‌شوند و داروهای کورتون دریافت می‌کنند نیز در معرض ابتلای بیشتری به بیماری‌های عفونی هستند و لازم است که واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد عنوان کرد: در سیستم نظام سلامت تیم درمان که با مردم سروکار دارند باید این واکسن را دریافت کنند علاوه بر این دندانپزشکان به دلیل نزدیک بودن با ترشحات فرد بیمار بهتر است واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند تا زمینه ابتلاء به بیماری‌های عفونی در آنها کاهش یابد.

وی اظهار کرد: استفاده از ماسک برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا و آنفلوانزا مؤثر است علاوه بر این مردم باید وجه افتراق این دو بیماری را تشخیص دهند تا با بروز علائم بیماری، استرس کرونا را به خود راه ندهند و راهکار درمانی مناسبی نیز توسط پزشکان دریافت کنند. عابدی با اشاره به اینکه اگر مردم استفاده از ماسک و رعایت فاصله گذاری اجتماعی را در سبک زندگی خود قرار دهند، مبتلا به بیماری کرونا و آنفلوانزا نخواهند شد، خاطر نشان کرد: آنفلوانزا و کرونا دو بیماری عفونی هستند که سیستم تنفسی بدن را درگیر می کنند و در بسیاری از علائم نیز شبیه به هم هستند از همین رو مردم باید اطلاعات دقیق بیماری را به پزشک معالج ارائه دهند تا راهکار درمانی مناسب نیز برای آنها انتخاب شود.

استاد گروه بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با بیان اینکه تب در آنفلوانزا بسیار بالا است اما در کرونا به بالای ۳۹ درجه نمی‌رسد، عنوان کرد: در آنفلوانزا بیمار دچار لرز تا گیافی می‌شود اما در کرونا بیمار به دلیل تب و ضعف عمومی بدن احساس سرما می کند. علاوه بر این دردهای عضلانی و استخوانی در آنفلوانزا تشدید می‌شود اما در کرونا درد عضلانی و استخوانی میزان و شدت کمتری دارد. متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، با اشاره به اینکه علائم درگیری دستگاه تنفسی فوقانی در آنفلوانزا کمتر از کرونا است و آب ریزش و گلو درد کمتری را بیمار حس می کند اظهار کرد: درگیری سریه شکل سردرد در کرونا مکانیزم خاصی دارد اما در آنفلوانزا بیشتر سردردهای سینوزیتی را بیمار تجربه می کند. عابدی با اشاره به اینکه در هر دو بیماری آنفلوانزا و کرونا سرفه خشک، دفع خلط، درد قفسه صدری، درد در هنگام تنفس دیده می‌شود، عنوان کرد: همزمانی بیماری کرونا و آنفلوانزا باعث سوار شدن عفونت باکتریال بر روی عفونت ویروسی می‌شود علاوه بر این درگیری گوارش در آنفلوانزا کمتر در کرونا بیشتر به شکل دل درد، اسهال و تهوع دیده می‌شود.

منیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
هر صبح یک روز جدید در انتظار ماست. انسان‌ها میگویند که اگر خوش شانس باشی بهتر است. اما من ترجیح میدهم که هوشیار باشم چرا که وقتی شانس به سراغم بیاید از دستش نخواهم داد

ارنست همینگوی

تازه های سلامت

چند دستوالعمل کاربردی و تغذیه‌ای برای "درمان بی‌خوابی"

شناخت علت بروز اختلال در خواب باعث بهبود روند درمان این اختلال می‌شود؛ پرهیز از برخی رفتارها و عادات تغذیه‌ای و عمل کردن به برخی توصیه‌های طب سنتی می‌تواند به درمان اختلال بی‌خوابی کمک شایانی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، "اختلالات خواب" می‌تواند بر وضعیت سلامتی افراد تأثیر گذار باشد، دلایل ایجاد اختلال در خوابیدن ممکن است از فردی به فرد دیگر متغیر باشد اما یکی از دلایل ایجاد اختلال در خواب "استرس" است.

دلایل دیگر شامل درد مفاصل یا اندام‌های بدن، تکرر ادرار یا مشکلات تنفسی است؛ پیش از این در مطلبی به توصیه‌های تغذیه‌ای برای مقابله با استرس و اضطراب پرداختیم.

شناخت علت بی‌خوابی باعث بهبود روند درمان این اختلال می‌شود؛ در این مطلب به برخی نکات ساده برای درمان اختلالات خواب خواهیم پرداخت.

پرهیز‌ها:

پرهیز از برخی رفتارها می‌تواند باعث رفع اختلال در خواب افراد شود.

خوابیدن در طی روز، قرار گرفتن در معرض صداهای بلند و زیاد، فعالیت‌های شدید جسمی و ذهنی، حضور مداوم و طولانی در فضای مجازی یا انجام دادن بازی‌های رایانه‌ای، عصبانیت و نگرانی، همگی از عوامل تأثیر گذار بر بروز اختلالات خواب هستند؛ پرهیز از موارد ذکر شده به بهبود کیفیت خواب افراد کمک می‌کند.

مصرف برخی مواد مانند چای، قهوه، شکلات، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، غذاهای سنگین، سرخ شده، آماده و فریزری، آب یخ، ادویه‌های تند و محرک و حبوبات نفاخ نیز می‌تواند باعث بروز اختلال در خواب افراد شود و مصرف این دسته از مواد غذایی باید تا حد امکان در رژیم غذایی کاهش یابد.

توصیه‌ها:

-انجام ورزش هوازی بمدت حداقل ۱۵ دقیقه در روز

-بوییدن عرق بیدمشک، گلاب، ریحان و نیلوفر؛ می‌توانید مقداری از این عرق‌ها را در ظرفی ریخته و در کنار تختخواب خود قرار دهید تا بوی آن به مشام شما برسد یا در هنگام خواب، مقداری گلاب را روی بالش خود اسپری کنید.

-استفاده نکردن از چراغ خواب و خوابیدن در اتاق کاملاً تاریک

- خوابیدن در رختخواب نرم و راحت

-ایجاد تعادل در دمای اتاق به طوری که هوای اتاق نه سرد و نه گرم باشد البته در فصول سرد سال توجه داشته باشید که دمای اتاق خود را بیش از حد گرم نکنید و سعی کنید دما در حدی باشد که نیاز به پوشیدن یک لباس گرم داشته باشید.

-سر، بالاتر از پاها قرار بگیرد و بهتر است سر در جای خنک‌تر و پاها در جای گرم‌تر قرار بگیرند.

خوراکی‌های توصیه شده برای درمان بی‌خوابی:

حریره بادام، مربای سیب، زرده تخم مرغ، مویز به میزان ۲۰ تا ۳۰ عدد روزانه، فالوده سیب با کمی گلاب، سوپ جو یا اسفناج و شوید و گشنیز تازه و فرنی از خوراکی‌های کمک‌کننده به درمان اختلال بی‌خوابی هستند البته باید توجه داشت که رژیم غذایی هر فرد با توجه به خصوصیات فردی، سابقه بیماری‌ها و شرایط جسمانی او تعیین می‌شود و ممکن است برخی افراد دچار بیماری‌هایی باشند که مصرف موارد گفته شده برای آن‌ها با محدودیت‌هایی همراه باشد؛ در این صورت افراد باید نسبت به مراجعه به متخصص تغذیه یا طب سنتی اقدام کنند.

نوشیدنی‌های مفید:

مصرف روزانه یک لیوان مخلوط آب کاهو (یک سوم لیوان) و آب سیب (دوسوم لیوان) و یک قاشق مرباخوری آبلیموی تازه و مصرف شربت گلاب، شیر گردو و آب انار مخلوط شده با عسل و گلاب نیز می‌تواند در درمان اختلالات خواب مؤثر باشد.