گوناگون

متادون در داروخانه‌های منتخب توزیع می‌شود

رئیس سـازمان غذا و دارو گفت: داروی تـرک اعتیاد متادون در داروخانه‌های منتخب توزیع می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا شانه‌ساز افزود: از نظر قانونی هر دارویی که در کشور تأیید شده و در فهرست دارویی کشور باشد باید در داروخانه عرضه شود، متادون هم یک داروست که باید در داروخانه عرضه شود، توزیع این دارو در مراکز ترک اعتیاد هنوز قطع نشده اما طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی باید این دارو در داروخانه ها توزیع شود. وی ادامه داد: دستورالعمل توزیع متادون در داروخانه های منتخب تدوین شده و قرار است این دارو در داروخانه های منتخب نیز توزیع شود بنابراین زمینه توزیع متادون در داروخانه ها فراهم شـده و اگر پزشکان و کادر درمان این دارو را برای افراد و بیماران مبتلا به اعتیاد تجویز کنند، زمینه توزیع آن در داروخانه ها فراهم است.

متادون یکی از داروی مخدر است که برای درمان اعتیاد به عنوان یک ماده نگهدارنده و جایگزین مواد مخدر برای ترک اعتیاد معتادان به مواد افیونی مانند تریاک و هروئین کاربرد دارد. مصرف این دارو برای معتادان در دوره ترک به سـرپایی موجب کاهش عوارض جسمی و روانی ناشـی از ترک و مهار یا کاهش میل به مصرف مواد مخدر می‌شود

خدمات وزارت بهداشت به بیماران کرونایی در شرایط تحریم‌ها

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، ضمن تقدیر از خدمات وزارت بهداشت به بیماران کرونایی، گفت: وزارت بهداشت با توجه به شرایط تحریم در میدان جنگ مقابله با کرونا قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید مسعود خاتمی اظهار کرد: جامعه پزشـکی و پرسـتاری بار دیگر در ارائه خدمات به بیماران کرونایی ثابت کردند، با همدلی می‌توان مشـکلات را کاهش داد. وی با بیان اینکه وزارت بهداشت از هیچ خدمتی در ارائه خدمات به بیماران کرونایی فروگذاری نمی کند، گفت: کشور در شرایط سخت اقتصادی قرار دارد اما وزارت بهداشت با توجه به این شرایط در میدان جنگ مقابله با کرونا قرار دارد و از تلاش و ها و خدمات بی شـائبه این مجموعه خستگی ناپذیر باید قدردانی کرد. نماینده خوانسار و گلپایگان در مجلس، با بیان اینکه کادر پزشکی از ارائه خدمات مطلوب غافل نیست، افزود: حوزه بهداشت و درمان با حضور کادر پزشکی و پرستاری ایثارگر مشکلی در ارائه خدمات به بیماران ندارد، درست است که کشور در شرایط تحریم قرار دارد اما متخصصان داخلی در تأمین دارو و تجهیزات مورد نیاز بیمارستان‌ها به ویژه در بخش‌های مراقبت ویژه فعالیت مجدانه داشته و ما به رشادت‌های کادر درمان افتخار می کنیم. عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، تاکید کرد: هیچ کمبودی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی در مراکز درمانی وجود نـدارد و کادر درمانی در ارائه خدمات تلاش‌های بی وقفه‌ای بسیاری دارند. خاتمی با بیان اینکه مدیریت یکپارچه در سطح کلان می‌تواند به کاهش مبتلایان کرونا کمک کند اظهار کرد: نمی‌توان در همه موارد از وزارت بهداشت انتظار حل مشکلات را داشت، لذا تمام دستگاه‌ها و نهادها باید با وحدت رویه به وزارت بهداشت کمک کنند. وی گفت: مجلس شورای اسلامی ظرفیت‌های بسیاری دارد و در این بحران همراه و پشتیبان وزارت بهداشت است و با تمام توان تلاش می کنیم میزان تعاملات افزایش پیدا کند.

کووید۱۹ تشدید کننده عارضه وزوز گوش

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که بیماری کووید۱۹ می‌تواند علائم عارضه وزوز گوش را تشدید کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، وزوز گوش یکی از مشکلات شـایع در گوش است که ممکن است با ابتلا به بیماری کووید۱۹ تشـدید شده یا حتی بر اثر آلوده شدن به کروناویروس ایجاد شود. همچنین در این مطالعه آمده اسـت: افرادی که دچار عارضه وزوز گوش هسـتند ممکن است به دلیل تغییرات سبک زندگی ناشی از همه‌گیری بیماری با مشکلات بیشتری روبرو باشند. وزوز گوش شامل شنیدن صدا مانند صدای زنگ در گوش و سر است. این عارضه با کاهش احساس آرامش و بروز افسردگی و اضطراب همراه است. محققان اظهار کردند: یافته‌های این مطالعه پیچیدگی‌های مرتبط با تجربه عارضه وزوز گوش را نشان می دهد و اینکه چگونه هر دو فاکتور داخلی از قبیل افزایش اضطراب و احساس تنهایی و عوامل بیرونی مانند تغییر در عادات روزمره می‌توانند تاثیر قابل توجهی بر این وضعیت داشته باشد. در این بررسی محققان به مطالعه روی بیش از ۳۱۰۰ نفر از ۴۸ کشور جهان که بیشتر آنان از مردم ایالات متحده و انگلیس بودند پرداختند. آنان دریافتند حدود ۴۰ درصد از افرادی با علائم کووید۱۹ با تشدید عارضه وزوز گوش روبرو شده‌اند. برخی از این بیماران همچنین گزارش کرده اند که عارضه وزوز گوش در آنان پس از بروز علائم کروناویروس بوده است. به گزارش خبر گزاری یونایتدپرس، در این مطالعه آمده است: در حالیکه قبل از همه‌گیری نیز افرادی به این عارضه مبتلا می شدند اما یافته های بدست آمده به این مفهوم است که عارضه وزوز گوشی در عین حال می تواند از علائم "کووید طولانی" در برخی از بیماران باشد.

استفاده از ماسک در هنگام ورزش مضر نیست

مطالعه محققان نشان می دهد استفاده از ماسک در زمان ورزش بر میزان اکسیژن خون و ماهیچه ها تاثیر نمی گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سوالات و ابهاماتی در این مورد مطرح است که آیا استفاده از ماسک در زمان ورزش موجب جذب اکسیژن یا افزایش تنفس مجدد دی اکسید کربن می‌شود و نتیجه آن، بیماری هیپوکسی هیپرکاپنیک است که منجر به افزایش دی اکسیدکربن به جای اکسیژن در خون می‌شود. یافته‌های محققان دانشگاه ساسکاچوان نشـان می‌دهد که افراد می‌توانند در هنگام ورزش شـدید از ماسک صورت اسـتفاده کنند بدون اینکه اثرات مخربی بر عملکرد و تأثیر بر اکسیژن رسانی به خون و عضلات داشته باشد. این مطالعه شامل ۱۴ مرد و زن پرتحرک فیزیکی و سالم بود که فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی و خواب شان در طول مدت ۲۴ ساعت قبل از آزمایش تحت کنترل بود. «فیل چیلیبک»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: «اگر افراد از ماسـک در زمان ورزش در فضاهای بسته سالن‌های ورزشی استفاده نمایند، جلسات ورزشی ایمن تر خواهد بود و سالن‌های ورزشی می توانند در طول این پاندمی بازبمانند»

یک جرعه کتاب

نیماژ
PHILIP ROTH
برنده جایزه پن فالکنر ۲۰۰۱
چاپ دوم
ننگ بشری
فیلیپ راث
زهرا طراوتی

ننگ‌بشری
نویسنده: فیلیپ‌راث
مترجم: زهرا طراوتی
نشر نیماژ

پیام آشنا: «ننگ بشری» شـاهکار فیلیپ راث (۱۹۳۳) از مهم‌ترین نویسندگان تاریخ ادبیات آمریکا و برنده جایزه پن/فالکنر ۲۰۰۱، جایزه دبلیو اچ اسمیت، جایزه نیویورک تایمز، جایزه من بوکر ۲۰۱۱ است.

«ننگ بشـری» رمان فوق‌العاده زیبایی است که سال ۲۰۰۳ فیلمی سـینمایی نیز بر اساس آن ساخته شد. این کتاب در واقع نقد تلخی از نژادپرستی عمیق جامعه آمریکاست. فیلیپ راث نیز همیشه با این رمان‌های تلخش معروف است. او سال‌ها کاندیدای نوبل ادبیات اسـت و همیشه جزو سه نفر اول این جایزه مطرح می شود.

در یکی از نشـریات امریکایی نیز این رمـان بهترین رمان دهه نخسـت قرن بیستم شناخته شده اسـت. رمان مملو از خرده‌روایت‌هـای متنوعـی از ایـن زندگی‌سـت که در پس‌زمینه‌اش می‌توان جنگ ویتنام، ترورهای سیاسی، ظهور هیپیسم، شکوفایی اقتصادی و آشوب‌های یک نسلِ سودازده را مشاهده کرد.

راث که در اکثر رمان‌هایش میزانسن‌های تاریخی روایت‌های تاریخی را محور قرار می‌دهد و نگاهِ مرگ‌اندیش‌اش حاکم است در این رمان ظهور و سقوطِ یک نسلِ رویاپرداز را با محوریت شخصیتی مشهور به «سوئدی» به تصویر کشیده است. برخی معتقدند همین حالا هم اهدای جایزه‌ی نوبل به این نویسنده که خودش را بازنشسته کرده خیلی دیر شده‌است.

بریده‌ای از داستان:

پریموس در اوایل سی‌سـالگی به سـر می‌برد. پدر دو فرزند و همسر استاد فلسـفه‌ی جوانی بود که مدرک دکترا داشت و کولمن خودش چهار سـال پیش او را استخدام کرده بود. در نیوانگلند و در شـهری دانشـگاهی مثل آتنا، که بیشتر حرفه‌ها و مشـاغل برای ال. ال. بین مجهز شده‌اند، این مرد جوان شیک‌پوشِ خوش‌قیافه‌ی مومشکی قدبلند و باریک، با هیکل نرم و قبراق ورزش‌کاری‌اش، هر صبح با کت و شـلوار صاف‌وصوف اتوکشیده‌ی خوش‌دوختش، کفش‌های مشکی براقش و پیراهن سـفید آهارزده‌اش که با دقت و ظرافت نام اولش بر آن حک شده بود، در دفتر کارش پدیدار می‌شد. نوع پوشش سفارشی و خوش‌دوختِ تروتمیزش، نه‌تنها نشانه‌ی اعتمادبه‌نفس و اهمیت و احترام شخصی بود، بلکه نشان می‌داد از هرگونه بی‌نظمی و شلختگی و ولنگاری بیزار است. و همه‌ی این‌ها به‌خوبی نشان می‌داد که نلسون پریموس تشنه چیزی بیش از دفتری کاری در طبقه‌ی بالای فروشـگاه تالیوت در آن‌سوی فضای سبز است.

رونمایی ۳ واکسن انسانی تا پایان سال در کشور

دبیر ستاد توسعه زیست‌فناوری معاونت علمی با اشاره به این‌که تا پایان سال ۳ واکسـن انسانی در کشور رونمایی می‌شود، گفت: این واکسن‌ها ارزبـری بالایی دارند و با قیمت‌های زیادی خریداری می‌شوند

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، مصطفی قانعی اظهار کرد: بنا داریم تا پایان امسال ۳ واکسن جدید انسانی را به لیست واکسن‌های تولید داخلی اضافه کنیم؛ واکسـن‌هایی که به‌دلیل ارزبری بالا تاکنون بخش دولتی موفق به تولید آنها نشده است.

به گفته دبیر سـتاد توسعه زیست‌فناوری معاونت علمـی و فنـاوری ریاسـت جمهـوری، تاکنون ۶ شتاب‌دهنده در حوزه واکسن هم در کشور ایجاد شده اسـت تا روند پیشرفت فناوری‌های مرتبط با این حوزه شتاب بیشتری بگیرد؛ محصولی کاربردی در کشور که تنها با کمک نیروهای جوان کشورمان تأمین می‌شود.

قانعی گفت: ایران در حال حاضر رتبه نخست تولید محصولات زیست‌فناوری و واکسن را در غرب آسیا به دست آورده و در میان ۵ کشور نخست تولیدکننده محصولات زیست‌فناوری در آسیا ایستاده است.

کاوش

شش حقیقت درباره کووید ۱۹

کوویـد ۱۹ همه دنیا را گرفته و حالا دانشـمندان و پزشکان نسـبت به ده ماه گذشته، چیزهای خیلی بیشـتری در مورد این ویروس و بیماری می‌دانند و خیلی از باورها و اطلاعات نادرسـت در مورد نحوه‌ی انتقال و درمان کووید۱۹ رد شده‌اند. ما اکنون در موج سوم پاندمی کووید۱۹ به سر می‌بریم

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، منابع اطلاعاتی در مورد ویروس جدید کرونا بسیار زیادند؛ از شایعات گسترده همراه با تئوری‌های من درآورده و ویدیوهای گمراه‌کننده‌ای که همه جا در فضای مجازی پراکنده شـده‌اند گرفته تا منابع علمی و پزشکی معتبر که مستقیم یا غیرمستقیم در اختیار مردم قرار می‌گیرند. محققان دانشـگاه کورنل دریافته‌اند از اول ژانویه تا ۲۶ مـاه می، یک و یک دهم میلیون مقاله در مورد ویروس کرونا منتشـر شـده که ۲.۹ درصد از این مقالات منتشر شده حاوی ادعاهای نادرست هستند. تنها ۱۶ درصد از این مقالات این ادعاهای نادرست را با هدف چک کردن درست یا نادرست بودن آن‌ها تکرار کرده‌اند.

در ادامه به نکات و واقعیت‌هایی اشاره می‌کنیم تا به شما کمک کنیم به درک و دانش بهتری نسبت به این ویروس جدید برسید؛ اینکه چگونه افراد به کووید ۱۹ مبتلا می‌شوند و بهبودی از این بیماری چگونه حاصل می‌شود.

عامل شیوع ویروس کرونا بیشتر به اجتماعات تعلق دارد

هر چند زیاد می‌شـنویم که افراد، ویروس کرونا را از طریق حضور در اجتماعات بزرگ گرفته‌اند، اما واقعیت این است که این ویروس می‌تواند از طریق یک جمع کوچک نیز منتقل شود.

درصد زیاد از موارد ابتلا به کووید۱۹ ناشی از شرکت در اجتماعات است. این روزها خیلی از مردم از حفظ فاصله اجتماعی و در خانه ماندن و اجتناب از تفریحات جمعی و ... خسـته شـده‌اند و ریسک پرداختن به فعالیت‌هایی که قبلاً به آن‌ها عادت داشته‌اند را به جان خریده‌اند، مثلا به رستوران می‌روند یا در مهمانی‌ها شرکت می‌کنند. خیلی‌ها تصور می‌کنند مهمانی که برگزار می‌کنند، جمعیت بزرگی نیست و فقط چند نفر از افراد خانواده در آن شرکت دارند، پس خطری وجود ندارد، در حالی که واقعا اینطور نیست.

ماسک زدن، سیسـتم ایمنی‌تان را ضعیف نمی‌کند

مدتی این باور منتشر شده بود که همیشه ماسک زدن باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شود و همین باعث می‌شود مستعد ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا و کووید ۱۹ شویم؛ اما دانشمندان می‌گویند چنین ادعایی صحت ندارد.

کسانی که از بیماری کرونا بهبود می‌یابند باز هم باید مراقب باشند تا در معرض ویروس کرونا قرار نگیرند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کند شما چه یک بار به این ویروس دچار شده باشید و چه ابتلایتان با علامت بوده باشد و چه بدون علامت، به هر حال باید به تمام پروتکل‌های گفته شده در این مورد پایبند بمانید

ایـن ادعا که حفظ فاصله اجتماعی و ماسـک زدن، سیسـتم ایمنی را ضعیف می‌کند پشتوانه‌ی علمی ندارد. برخی از افراد عقیده دارند اگر ما کمتر در معرض پاتوژن‌ها قرار بگیریم، سیستم ایمنی‌مان کمتر به چالش کشیده شده و ضعیف خواهد شد. اما هر چند رعایت اصول بهداشتی باعث می‌شوند کمتر در معرض عوامل بیماری‌زا باشـیم، به طور کامل نمی‌توانند ما را از این عوامل دور نگه دارند، بلکه فقط کمک می‌کنند «کمتر» در معرض پاتوژن‌ها باشیم و احتمال ابتلا به آنفلوانزا و کووید۱۹ و... را کاهش دهیم. ضمنا خوب است بدانید سیستم ایمنی ما نیاز به تمرین و تحرک مداوم ندارد تا سالم بماند. این نکته را نیز باید بدانید که شما تا زمانی که به ویروسی مبتلا نشوید، هیچ واکنش ایمنی نسبت به این ویروس در بدنتان شکل نخواهد گرفت. شما چه ماسک نزنید و حالا آنفلوانزا بگیرید و چه امسال ماسک بزنید و سال بعد آنفلوانزا بگیرید، در هر دو حالت بیمار می‌شوید و واکنش ایمنی در بدنتان ایجاد می‌شود تا بـار بعد که در تماس با این گونه ویروس آنفلوانزا قرار گرفتید، از شما محافظت نماید.

این بیشتر تست دادن نیست که تعداد موارد ابتلا را بالاتر می‌برد

خیلی از افراد هنوز نمی‌دانند که تا زمانی که نبینیم درصد تست‌های مثبت کرونا به مرور زمان کاهش یافته، همچنان موارد بیشتر و بیشتری ابتلا خواهیم داشت، حتی اگر افراد بیشتری تست کرونا بدهند. پس اشتباه نکنید؛ افزایش موارد ابتلا به این دلیل نیست که تعداد بیشـتری از افراد تست داده‌اند و از ابتلای خود باخبر شـده‌اند و آمار را بالا برده‌اند، بلکه موارد ابتلا واقعا رو به افزایش است.

چیزی به اسم تجمع و دورهمی بدون خطر وجود ندارد

با افـت دما، تفریحات بیرون از خانه و دورهمی‌ها در فضای باز دیگر جذابیتی ندارند و به راحتی ممکن است خود را متقاعد کنید که اگر همه‌ی افراد در یک مهمانی ماسک بزنند و فاصله دو و نیم متری از هم را رعایت کنند و دست‌های خود را مرتبا بشویند، دیگر مشکلی برای این جمع وجود ندارد و خطری کسی را تهدید نمی‌کند؛ اما در واقع اینطور نیسـت؛ حتی با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی، باز هم احتمال ابتلا در میان جمع وجود دارد. این ایده که دور هم جمع شوید و همه‌تان مدام ماسک داشته باشید و فاصله از هم را رعایت کنید، شدنی نیست. افراد به دلایل گوناگونی ماسک خود را برمی‌دارند یا به هم نزدیک می‌شوند و این زمانی است که انتقال ویروس رخ می‌دهد. حتی اگر همه‌ی افراد واقعاً مدام ماسک داشته باشند، باز هم ماسک در پیشگیری از انتقال ویروس، صد در صد مؤثر نیست. یعنی باز هم احتمال انتقال ویروس وجود دارد و هر چه مدت طولانی‌تری ایـن دور هم بودن ادامه پیدا کند، ریسک ابتلا حتی با وجود ماسک هم بالاتر می‌رود

اگر حالتان بهتر شود باز هم می‌توانید ناقل باشید

احتمال اینکه مثلاً یک هفته بعد از ابتلا به ویروس، شما دیگر ناقل نباشید بسیار بسیار کم است و این مسئله را بیشتر پزشکان و دانشمندان تائید کرده‌اند. هر چند ممکن است شما بعد از چند روز احساس کنید حالتان بهتر شده است اما این دلیل نمی‌شود دیگر ناقل نباشید. در برخی موارد افراد با تسـت‌هایی که نشان می‌دهد حجم ویروس در سیستم‌شـان کاهش یافته، تصور می‌کنند دیگر عامل انتقال و انتشار ویروس نیستند. شما باید مدت زمان توصیه شده برای قرنطینه کردن خود را رعایت کنید.

طبق مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (**CDC**) افرادی که دچار کووید۱۹ هسـتند و علائم خفیف تا متوسـط این بیماری را دارند، بعد از ده روز از شروع علائـم و آن‌هایی که جـزو موارد شـدید کووید۱۹ محسوب می‌شوند، بعد از ۲۰ روز از شروع علائم، دیگر ناقل نیستند

حتی اگر قبلاً کرونا گرفته‌اید و خوب شده‌اید، باز هم باید ماسک بزنید و فاصله اجتماعی را رعایت کنید

احتمال ابتلای دوباره به کووید۱۹ چیزی اسـت که دانشـمندان هنوز زیاد درباره‌اش نمی‌دانند؛ اما این را می‌دانند که احتمالش وجود دارد.

بـا این که تعداد مواردی که دوباره به کووید۱۹ مبتلا شده‌اند محدود اسـت اما تعداد موارد ابتلای دوباره از زمان شـروع این بیماری، رو به افزایش اسـت. حتی مواردی وجود داشته‌اند که افراد در ابتلای دوباره‌ی خود به این ویروس، نسبت به ابتلای اول، علائم شدیدتری داشته‌اند

کسانی که از بیماری کرونا بهبود می‌یابند باز هم باید مراقب باشند تا در معرض ویروس کرونا قرار نگیرند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کند شما چه یک بار به این ویروس دچار شده باشید و چه ابتلایتان با علامت بوده باشد و چه بدون علامت، به هر حال باید به تمام پروتکل‌های گفته شده در این مورد پایبند بمانید

روزنه

راه‌های حفظ امنیت و حریم خصوصی فرزندان در فضای مجازی

با گسـترش نفوذ اینترنت دسترسـی افراد به خدمات مختلف ارائه شـده در فضای مجازی افزایش یافته‌است. کودکان نیز از این امر مستثنی نبوده و نسل به نسل شاهد بلوغ توانایی هایی آن‌ها در استفاده از فناوری‌های مختلف و استفاده از اینترنت هستیم. با این پیشرفت‌ها، تهدیدهای مختلف و متنوع موجـود در فضاهای مجازی مختلف در شـبکه‌های اجتماعی که مشخصه اصلی آن‌ها تعامل و ارتباط با سایر کاربران است، نگرانی‌ها در مورد امنیت کودکان و نوجوانان را بسیار افزایش داده است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایرنا، یکی از دلایـل اهمیت این موضوع، آسـیب‌پذیری بیشـتر کودکان در فهم حریـم خصوصی و آگاهی از مسـائل پیرامون آن است؛ برای مثال در سـاده‌ترین شکل این آسیب‌پذیری، ممکن است سیاست‌های حریم خصوصی در شبکه‌های اجتماعی به زبانی غیر از زبان مادری به کودکان و نوجوانان نمایش داده شود که مسلما توسط کودک به خوبی درک نمی‌شوند. در این جا به نکات اساسـی که کارشناسان پلیس فتا برای حفظ امنیـت فرزندان در فضای مجازی تاکید دارند، اشاره می شود:

۱ – مراقب باشید کودکان کم سن بدون نظارت از فضای مجازی استفاده نکنند.

۲-تنظیمات امنیت و حریم خصوصی دستگاه را به طور مرتب بررسی کنید.

۳- تنظیمات حریم خصوصی حسـاب های کاربری را به صورت مرتب بررسی کنید.

۴- از نرم افزارهـای فیلترینگ و مانیتورینگ استفاده کنید.

۵-برای استفاده از شبکه های اجتماعی و دستگاه ها قانون بگذارید.

۶- سعی کنید عادت های کودکان و نوجوانان خود را بشناسید.

۷-الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید.

۸-در مورد فناوری های جدید به روز باشید.

۹-مراقـب تصاویر و مطالبی که فرزندانتان در شبکه های اجتماعی ارسال می کنند باشید.

۱۰-اتصـال اینترنت بـرای فرزنـدان در اتاق خصوصی ممنوع است.

راهکارهای برای کنترل فرزندان در فضای مجازی

پلیس فتا برای اطمینان والدین از اینکه کودکان به چه مطالبی در فضای سایبری دسترسی دارند، توصیه ها و راهکارهای دیگری ارائه کرده اند که بر برخی از آنها در ادامه اشاره می شود:

۱- اسـتفاده از موتورهـای جسـتجو بومی، می‌تواند از دسترسی اتفاقی کودکان به محتوای غیراخلاقی و مطالب هرزنگاری جلوگیری کند که البته موتورهای جستجو متعددی در کشور راه‌اندازی شده است که والدین می‌توانند از آنها برای دسترسی کودکان به اینترنت استفاده کنند.

۲-فعال سازی قابلیت جستجوی ایمن، امکانی است که بسیاری از موتورهای جستجو خارجی برای محدودکردن و جلوگیری از نمایش مطالب و تصاویر غیراخلاقی استفاده می‌کنند و والدین می‌توانند با فعال کردن این گزینه در موتور های جستجو با آسایش خاطر بیشتری آن را در اختیار نوجوانان قرار دهند.

۳-والدین برای پیشگیری از آسیب های مربوط بازی های رایانه ای باید از نظام ملی رده بندی سنی بازی‌های رایانه‌ای (ESRA) استفاده کنند و در هنگام خرید یـا دانلود بازی های رایانه‌ای به نماد رده‌بندی سنی بازی توجه کنند و تنها بازی هایی را برای کودکان خود تهیه کنند که از نظر سنی مناسب آنها و مورد تایید بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای باشد.

۴-با نصب نرم افزارهای کنترلی، بر روی گوشی تلفن همراه یا کامپیوتر شخصی کودک علاوه بر نظارت بر فعالیت وی، می توان محدودیت‌های را نیز در میزان ساعات استفاده از بازی‌های رایانه‌ای تعیین کرد که از اعتیاد کودک به بازی و سایر آسیب‌های احتمالی پیشگیری خواهد کرد.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

بازی زندگی، بازی بومرنگ‌هاست؛ پندار و کردار و گفتار انسان، دیر یا زود با دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد

فلورانس اسکاول شین

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

خطر ابتلا به کووید۱۹ در بیماران مبتلا به روماتیسم کمتر است

مطالعه محققان نشان می دهد احتمال ابتلا به بیماری کووید۱۹ در افراد مبتلا به بیماری های روماتیسمی کمتر است و در صورت ابتلا، از نوع خفیف خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا، همچنین محققان دریافتند مرگ و میر در بین بیماران روماتیسمی در صورت ابتلاء به کووید ۱۹ بسیار کم است.

بسـیاری از بیماران مبتلا به بیماری روماتیسـمی با داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی تحت درمان قرار می گیرند که آنها را مستعد ابتلاء به عفونت می کند. اما با شروع پاندمی کروناویروس معلوم نبود که وضعیت این گروه از افراد در ابتلاء به کووید ۱۹ چگونه بود.

برخی مطالعات نشـان می‌دهند که داروهای مربوط به بیماران آرتروزی می‌تواند تأثیر حفاظتی داشـته باشد. به همین خاطر محققان به بررسی این موضوع پرداختند.

«اکیل سود»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تکزاس، در این باره می گوید: «ما در مطالعه خود به بررسی این موضوع پرداختیم که چقدر بیماران روماتیسـمی در صورت ابتلاء به کووید ۱۹ آسیب‌پذیر هستند.»

محققان اطلاعات دموگرافیک و استفاده بیماران از درمان‌های هدفمند بـا مهارکننده‌های **Janus kinase** را اسـتخراج کردند سپس پیامدهای ناشی از کووید ۱۹ را اندازه گیری کردند: بستری شدن در بیمارستان، بسـتری شدن در **ICU** و مرگ. بیماران بر اسـاس علائم بالینی خود به دو گروه شدید یا دارای خطر نارسایی تنفسی یا عوارض تهدید کننده زندگی یا غیرشدید تقسیم‌شدند.

در بررسی نهایی ۶۰۹۵ بیمار مبتلا به بیماری‌های روماتیسمی، ۲۸ درصد مبتلا به آرتریت روماتوئید (**RA**) و ۷ درصد مبتلا به آرتریت پسوریازیس (**PsA**) شناسایی شدند. در کل ۶۸ درصد بیماران کرونایی از داروهای بیولوژیک، ۳۱ درصد از داروهای ضد **TNF** و ۶ درصد از مهار کننده‌های **Janus kinase** استفاده می‌کردند. در میان بیمارانی که به ویروس کرونا آلوده شده بودند، ۹۱ یا ۷۳ درصد هرگز در بیمارسـتان بستری نشدند. ۱۳ بیمار بستری در بیمارستان نیاز به پذیرش در **ICU** داشتند و چهار بیمار هم فوت کردند.

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" بـا رویکردی متفاوت از گذشـته 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، میهمانِ 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 خود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸