info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۹۸
دوشنبه / ۱۱ بهمن / ۱۴۰۰
۲۸ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۲
31 / January / 2022

صاحب امتیاز موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، روبه‌روی ماه‌گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۳۲۴۲-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۴۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

رسانه چه خبر

ضرب الاجل ۲۴ساعته به بانک‌ها برای پرداخت تسهیلات بدون ضامن

ایرنـــا: وزرات امور اقتصادی و دارایـــی در نامه‌ای به ۱۳ مدیر بانکی دولتی ضرب‌الاجل ۲۴ ســـاعته با موضـــوع عدم نیاز به ضامن در پرداخت تســـهیلات خرد به کارکنان، بازنشـــستگان و مســـتمری‌بگیران بخش‌های دولتی، عمومی و خصوصی تعیین کرد در این نامه از مدیران عامل بانک‌ها خواسته شده بخشنامه داخلی متبوع خود و همچنین فرایند و جزئیات اقدام شـــعب در پایگاه اطلاع‌رســـانی بانک مذکور درج و به نحو مقتضی به اطلاع عمومی مشتریان و مســـئولان شعب برسد. همچنین همه واحدهای بازرسی را موظف کرده تا با تشکیل هیات ویژه نسبت به بازرســـی سرزده و همچنین نظارت مســـتمر بر حسن اجرای بخشنامه مذکور اقدام کنند.

صدور قبوض برق بهمن‌ماه باقیمت‌های جدید

ایســـنا: ســـخنگوی صنعت برق گفت: مصرف برق بیش از ۲۵درصد مشـــتركان اســـتان تهران بیش از الگو اســـت و از بهمن‌ماه قبوض جدیـــدی را دریافت خواهند كرد. مصطفی رجبی مشهدی با بیان اینكه در تهران و شهرهای بزرگ، درصد مشتركان پرمصرف بیشـــتر بوده ولی به طور متوسط در كل كشور مصرف برق ۷۵درصد مشـــتركان زیر الگو و ۲۵درصد بیش از الگو اســـت، گفت: زمانی كه اعلام می كنیم ۷۵درصد مشتركان شـــامل حال افزایش تعرفه نمی شوند، یعنی اینكه متوسط را در نظر گرفته‌ایم.

"ایران" در انتظار تولد یک یوز جدید

تسنیم: صفحه رســـمی پارک ملی توران در فضای مجازی از جفت‌گیری ایران و فیروز۲ یوز نگهداری شـــده در مرکز تکثیر این پارک خبر داد. در ماه‌های گذشـــته ۲ مرحله فحلی برای جفت‌گیری این یوزها با شکـــت مواجه شده بود اما با توجه به اینکه زمســـتان فصل جفت‌گیری یوزپلنگ آسیایی اســـت، در مرحله ســـوم این تلاش‌ها با موفقیت همراه بود و یوزهای نگهداری شده در مرکز تکثیر پارک ملی توران موفق به جفت‌گیری شـــدند. پروژه تکثیر در اســـارت یوزپلنگ ایرانی یکی از پرچالش‌ترین پروژه‌ها در تاریخ محیط زیســـت کشـــور اســـت که خوش‌بختانه با درایت مســـئولان، دقت و انتقادات سازنده برخی از کارشـــناسان و اهتمام تیم‌های دامپزشکی و پگان محافظت از محیط زیســـت کشـــور نهایتاً با موفقت همراه شد.

اومیکرون مدت طولانی تری روی پلاستیک و پوست زنده می‌ماند

مهر: محققان ژاپنی می‌گویند که ســـویه اومیکرون نســـبت به سایر انواع کووید۱۹ روی پلاستیک و پوست بیشـــتر زنده می‌ماند که می‌تواند یکی از دلایل احتمالی گســـترش سریع این ســـویه در ســـراسر جهان باشد. محققان دانشگاه پزشکی کیوتو ژاپن، در یک تســـت آزمایشگاهی، نمونه‌هایی از ســـویه های مختلف کروناویروس را بر روی قطعات پلاستیک و پوســـت انســـان جمع آوری شده از کالبد شکافی، بکار گرفتند. یک ســـویه آنفلدر زنده ماند که دیگر روی ســـطح قابل شنـــاســـایی نبود. این مطالعه همچنین نشان داد که ســـویه اومیکرون دارای بالاترین پایداری محیطی در بین ســـویه های نگران کننده‌است که نشان می‌دهد این پایداری بالا ممکن است یکی از عواملی باشد که به ســـویه اومیکرون اجازه داده است جایگزین نوع دلتا شده و به سرعت گســـترش یابد.

بر روی پلاســـتیک، نمونه‌های ســـویه اومیکرون به طور متوســـط ۱۶۳۵ ســـاعت کمی بیشتر از ۸ روز زنده ماندند. در حالی که سایر مدت زمان‌های زنده ماندن روی پلاستیک ۵۶ساعت برای ســـویه کووید اصلی، ۱۹۱۳ساعت برای ســـویه آلفا، ۱۵۶۶ساعت برای ســـویه بتا، ۹۶۳ساعت برای ســـویه گاما و ۱۱۴ساعت برای ســـویه دلتا بود.

در نمونه‌های پوســـت، نمونه‌های اومیکرون به طور متوســـط ۲۱.۱ساعت زنده ماندند. میانگین زمان بقا روی پوست برای سایر ســـویه‌ها عبارتند از: ۸۶ساعت برای ســـویه اصلی، ۱۹۶ساعت برای آلفا، ۱۹.۱ساعت برای بتا، ۱۱ساعت برای گاما و ۱۶۸ساعت برای دلتا. این مطالعه نشان داد که ســـویه های مختلف نســـبت به ســـویه اصلی کووید مقاومت بیشـــتری در برابر اتانول داشـــتند. گفتنی اســـت تمام نمونه‌های کووید پس از قرار گرفتن در معرض مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل به مدت ۱۵ ثانیه غیرفعال شـــدند. محققان به شدت شیوه‌های فعلی کنترل عفونت (بهداشت دست) از طریق استفاده از مواد ضدعفونی کننده را توصیه می کنند.

مشروبات الکلی علت مستقیم سرطان شناخته شدند

وب مد: محققان تایید کردند که الکل عامل مســـتقیم سرطان اســـت و عدم مصرف الکل را به عنوان یک روش پیشـــگیری از ســـرطان اعلام می کنند. مصرف الکل در ســـراسر جهان ســـالانه عامل مرگ ۳میلیون نفر اســـت که بیش از ۴۰۰ هزار نفر از آنها ناشی از ســـرطان است. محققان تاکید می کنند که با افزایش مصرف الکل، به ویژه در کشورهای درحال توســـعه ســـریع مانند چین، نیاز فوری به درک چگونگی تأثیر الکل بر خطرات بیماری در جمعیت‌های مختلف وجود دارد. طبق گزارش دولت بریتانیا، فروش مشروبات الکلی در این کشور بین ســـال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰ - قبل و در طول پاندمی- ۲۵درصد افزایش یافته است. محققان هشدار دادند که قبل از پاندمی، میزان پذیرش و مرگ و میر ناشـــی از مصرف الکل در بیمارســـتان افزایش یافته و به نظر می‌رســـد که پاندمی این روندها را تســـریع کرده است.

گزارش روز

از همین حالا شروع کنید!

«منتظر نمانید تا در صـــدر زمینه کاری خود قرار بگیرید یا در اواخر زندگی خود باشـــید تا زندگی شـــکوفاتر و معنادارتری داشته باشید در عوض، از همین حالا شروع کنید- چه ۲۵ یا ۵۵ ساله باشید- و به این فکر کنید که چه چیزی زندگی شـــما را معنادار، شاد و کامل می‌کند.»

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از دنیای اقتصاد، «بـــیاری از مردم برای دســـتیابی به موفقیت مادی تمام زندگی خود را کار می کنند؛ چرا که احســـاس شـــادی و هدفمـــندی خود را مصون به دســـتیابی به موفقیت مالی می‌بینند. آنها برای این که معنایی در زندگی خود بیابند؛ اغلب آخرین ســـال‌های حیات خود را به دنبال هدفی در زندگی سپری می‌کنند.

جســـتجوی معنا و ارزش در زندگی فرصتی از دســـت رفته اســـت. موفقیت بدون فحوا- هدف، خدمات و روابط معنادار- واقعا موفقیت نیســـت. مهم اســـت که به‌درســـتی فکر کنید که چگونه می‌توانید زندگی آمیخته با موفقیت و لذت داشته باشید، نه این که اسیر تله‌های ســـطحی موفقیت شوید بلکه با هدفی عمیق و شادی در تمام کارهایی که انجام می‌دهید، پیش روید. از هم‌اکنون شروع کنید.

از خود بپرســـید هدف اصلی کار من و راهی‌ایی که دنیا را بهتر می‌کند، چیســـت؟ چگونه می‌توانم روابطم را عمیق‌تر کنم؟ چگونه می‌توانم به دیگران خدمت کنم؟ چگونه هر روز بهتر شوم؟

باب فورد کتاب پرفروش Halftime (اســـتراحت بین دو نیمه مســـابقه) را در سال ۱۹۹۵ نوشت که ایده «حرکت از موفقیت به سمت هدف» در نیمه دوم زندگـــی وی را معروف و مشـــهور کرد. باقورد متوجه شد که بســـیاری از تاجران تمام زندگی خود را برای دســـتیابی به موفقیت مادی کار می کنند؛ چرا که احســـاس شادی و هدفمندی خود را مصون به دســـتیابی به موفقیت مالی می‌بینند و او آن افراد را به‌درســـتی تشویق کرد تا در ســـال‌های آخر زندگی خود به دنبال معنا و اثرگذاری باشند.

اگرچه این قابـــندی «موفقیت تا هدف» به‌خوبی مورد توجه قرار گرفته اســـت اما مورد ســـوءاستفاده نیز قرار گرفته اســـت. هدف تشـــویق افرادی بود که شـــغل خود را صرف جمع‌آوری منافعی چون پول، قدرت، موقعیـــت و موفقیت کردهاند تا زمان و اســـتعدادهای خـــود را در خدمت دیگران به کار گیرند اما این قابـــبندی همچنین نشان می‌دهد که «موفقیت» حرفه‌ای و یک زندگی شاد و معنادار دو به دو ناســـازگار هســـتند. در واقعیت، هیچ موفقیتی بدون هدف وجود ندارد. اگر کتاب درخشان برونی ور (Bronnie Ware) «پنـــج پشـــیمانی برتر مردگان»، مطالعات گرانت هاروارد یا آموزه‌های تقریبا هر دین یا فلســـفه باســـتانی را بخوانید، متوجه خواهید شد که تعداد کمی از مردم در پایان عمرشان به پول، شهرت یا قدرت فکر می‌کنند و تقریبا همه از کمبود روابط معنادار یا کمبود معنادار در کار و زندگی خویش پشـــیمان هســـتند. دیدگاه مناســـب موفقیت بینـــشی اســـت که به ســـمت شکوفایی انســـان هدف‌گذاری شده اســـت - چیزی که یونانیان از آن به عنوان ســـعادت یاد می‌کننـــد - که تعریف غنی‌تری از یک زندگی موفق ارائه می‌کند که ممکن اســـت مرفه باشد اما هدفمند نیز ســـت. من دهه گذشـــته را صرف نوشتن در مورد رهبری ســـازمانی و توسعه شخصی، به‌ویژه موضوع هدف کردهام، و یکی از بینش‌های کلیدی که به دســـت آوردم، ماهیت توخالی موفقیت مادی اســـت زمانی که هدف و معنایی جز مادیات در زندگی نباشـــد. موفقیت بدون فحوا - که من آن را هدف، خدمت و روابط معنـــی‌دار تعریف می‌کنم - واقعا موفقیت نیســـت و انتظار برای رســـیدن به موفقیت واقعی تا زمانی که در نیمـــه دوم زندگی خود قرار بگیرید بیهوده‌است.

تعداد کمی از ما قبـــل از این که موفقیت را دنبال کنیم، به مفهوم جریان اصلی موفقیت اندیشیدهایم. ما ممکن است با فکر کردن در مورد این که در چه چیزی خوب هستیم یا مسیر فراوانی که تحسینشان می‌کنیم، در مورد انتخاب یک شغل یا حرفه فکر کنیم اما با گذشت زمان، آن شغل ممکن است بر سایر بخش‌های معنی‌دار زندگی ما تسلط یابد (همه ما می‌توانیم با مبارزات خود تعادل بین کار و زندگی) ارتباط برقرار کنیم یا ممکن است در همان وهله اول آن چـــه آن حرفه را هدفمند می‌کند؛ از دست بدهیم. بنابراین، پیش فرض ما بدون این که واقعا دلیل آن را بپرســـیم، اغلب تعقیب پیشرفت مادی است. در عوض، مهم است که به‌درستی فکر کنید که چگونه می‌توانید زندگی آغشته به موفقیت و لذت داشته باشید، نه این که اسیر تله‌های سطحی موفقیت شـــوید بلکه با هدفی عمیق و شادی در تمام کارهایی که انجام می‌دهید پیش روید. همان طور که مارتین ســـلیگمن، روانشناس، بیان کرده است، شکوفایی واقعی قطعا شامل برخی از عناصر کامیابی است. در عین حال شامل معنا، احســـاسات مثبت، تعامل و روابط نیز هســـت. تأمل در این تعریف عمیق‌تر از موفقیت ما را به چالش می‌کشـــد تا مســـیری از لباس متفاوت یا مســـیری که در فرهنگ عامه از آن حمایت می‌شود، اتخاذ کنیم. پیمودن این مســـیر به ما این امکان را می‌دهد تا زندگی خود را به گونه‌ای بســـازیم که به طور ملموم پر از معنا باشد. همان طور که در مورد چشم‌اندازی عمیق‌تر برای موفقیت چشمگیر تفکر می‌کنید؛ از خود چند ســـوال بپرســـید.

هدف اصلـــی کار من و راه‌هایی که در آن دنیا را به جای بهتری بدل می‌ســـازد، چیســـت و چگونه می‌توانم به آن هدف تکیه کنم. یا کارهای روزمره خود را به منظور تاکید بر آن بســـازم؟

روابط کلیدی در زندگی من، چه در داخل و چه در خارج از کار چه کســـانی هســـتند و چگونه می‌توانم آنها را عمیق‌تر و غنی‌تر کنم؟

من در کار خود و خارج از آن به چه کـــسی خدمت می‌کنـــم و در محل کار، خانـــه و جامعه خود چه کارهای بیشـــتری می‌توانم انجام دهم تا به دیگران خدمت کنم؟

چگونه هر روز بهتر شوم؟ چگونه می‌توانم در زندگی شخصی یا حرفه‌ای خود به دنبال حرفه‌ای معنادار باشم؟

بســـیاری از افرادی که تا نیمـــه دوم زندگی خود صبر می‌کنند تا به این ســـوالات فکر کنند، توانایی خود برای تجربه موفقیت واقعی را پیدا می‌کنند اما موفقیتی که با چند دهه پیروی از یک مســـیر تهی کاهش یافته است و در حالی که برای روی آوردن به یک زندگی معنادار هیچ وقت دیر نیســـت، بهتر اســـت که در تمام مدت به معنای واقعی زندگی فکر کرده باشید. دســـتیابی به هدفمندی در زندگی امروز شما به‌سرعت امکان‌پذیر است.

هدفمندی ممکن اســـت شامل تغییر دیدگاه شما به کارتان یا سرمایه‌گذاری در روابط مثبت معنادارتر باشد. شما ممکن است انتخاب کنید که ارائه خدمات خود را به دیگران ژرفا ببخشـــید به دنبال کارهای جدید و معنادار باشید یا تغییری بزرگ‌تر در حرفه، مکان یا ســـبک زندگی خود ایجاد کنید. اما به هر شکلی که به آن ببرازید، حرکت به سوی موفقیت شامل توقف، شما برای بررسی جدی زندگی فعلی تان و تفکر عمیق در مورد اینکه آیا مســـیری که در آن قرار دارید و اقدام‌ها را به جایی که می‌خواهید می‌برد، می‌شود.

منتظر نمانید تا در صدر زمینه کاری خود قرار بگیرید یا در اواخر زندگی خود باشید تا زندگی شکوفاتر و معنادارتری داشته باشید در عوض، از همین حالا شروع کنید- چه ۲۵ یا ۵۵ ساله باشید- و به این فکر کنید که چه چیزی زندگی شما را معنادار، شاد و کامل می‌کند.»

مکث

اومیکرون با سرماخوردگی اشتباه گرفته نشود

عفونت اومیکرون علائمی مشابه سرماخوردگی ساده دارد و ممکن است به این دلیل فرد تصور کند سرماخورده است و به راحتی با سایر افراد خانواده و محل کار ارتباط داشـــته باشـــد؛ در صورتی که قدرت انتشار این گونه بسیار بیشتر از جهش‌های دیگر کرونا است.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از رویترز، بر اساس آمار، علائم میتلایان به گونه اومیکرون که در یک نرم افزار در انگلیس ثبت شده است، نشان می‌دهد رایج‌ترین علائم شامل آبریزش بینی، سردرد، خستگی شدید با خفیف، عطسه و گلودرد است و همین امر تشخیص اومیکرون را دشـــوار می‌کند. در این مطالعه آمده است با توجه به اینکه اومیکرون اغلب با سرماخوردگی اشـــتباه گرفته می‌شـــود افراد باید به محض احساس علائم مشابه سرماخوردگی، در منزل بمانند و از تردد در سطح اجتماع اجتناب کنند. در ادامه گزارش آمده است علائم اومیکرون به سرماخوردگی شباهت بیشتری دارد تا آنفلوآنزا و به همین دلیل ممکن اســـت جدی گرفته نشود. بر اساس مطالعات عفونت نادنی از اومیکرون خفیف‌تر از دلتاست و احتمالا منجر به بستری شدن در بیمارســـتان نمی‌شود؛ از طرفی تزریق دز یادآور برای افزایش ایمنی در برابر این ســـویه الزامی اســـت. در حال حاضر ســـویه اومیکرون در انگلیس و آمریکا گونه غالب اســـت و انتظار می‌رود به زودی به گونه غالب بین‌المللی تبدیل شود.

بر اســـاس این گزارش، محققان آفریقای جنوبی چندی پیش گونه‌ای جدید از ویروس کرونا را شناســـایی کردند که دارای جهش‌های چندگانه اســـت. ســـازمان جهانی بهداشت این گونه جدید را به عنوان یک گونه نگران کننده معرفی و بر اســـاس ترتیب الفبای یونانی، آن را «اومیکرون» نام‌گذاری کرده اســـت. این نهاد بین المللی در تازه‌ترین گزارش خود اعـــلام کرد: موارد ابتلا به اومیکرون در هر ۲۴ تا ۷۲ ســـاعت ۲ برابر می‌شـــود که این امر نشان می‌دهد این ســـویه جدید از «هزیت رشد قابل توجهی» نسبت به نوع دلتا کـــه اکنون گونه غالب بوده، برخوردار است. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ایران روز یکشـــنبه ۲۸ آذرماه ۱۴۰۰ مشاهده ســـویه اومیکرون کرونا در کشورمان را تأیید کرد.

اشاره

چند مزیت شبکه‌های اجتماعی برای جوانان!

اینترنت و رسانه‌های اجتماعی طیفی از مزایا و فرصت‌هایی را برای جوانان فراهم می‌کند تا خود را به طرق مختلف توانمند سازند در این مطلب به چند مزیت از این موارد اشاره شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، درست است که خیلی وقت‌ها تصور ما از فضای مجازی محدود و منحصر به سرهای داخل گوشی جوانان و دور شدن آن‌ها از فضای واقعی و گذران بی‌فایده ساعت‌های روز در چند اپلیکیشن اینترنتی است اما واقعیت این است که فضای مجازی همیشه هم بد نیســـت؛ از ادامه این مطلب، برخی از مزایای مثبت اینترنت و رســـانه‌های اجتماعی را برای جوانان بررسی کرده‌ایم.

جوانان بـــه عنوان مشـــارکت کنندگان اجتماعی و شهروندان فعال

سرویس‌های شبکه‌های اجتماعی می‌توانند ابزاری در دســـترس و قدرتمند برای شناســـایی و اقدام در مورد موضوعات و عواملی که جوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهند و ســـبب علاقه جوانان به این موضوعات می‌شود، ارائه دهند. از خدمات شبکه های اجتماعی می توان برای ســـازماندهی فعالیت ها، رویدادها یا گروه ها اســـتفاده کرد تا موضوعات و نظرات را به نمایش بگذارد و مخاطبان بیشـــتری را از آن‌ها آگاه ســـازد به عنوان مثال هماهنگی فعالیت های گروه جمـــع آوری کمک های مالی و آگاه ســـازی از مسائل مختلف جامعه و علل آن‌ها.

جوانان در حال توســـعه نقش آفرینی و اعتمادسازی

از خدمات شـــبکه های اجتماعی می توان برای تقویـــت مهارت‌های بحث و گفتگـــو در ابعاد محلی، ملی یا بین المللی اســـتفاده کرد. این امر به کاربران کمک می کند تا توانمندی‌های خود را در یک محیط عمومی ارائه داده و توســـعه دهند. مهارت های شـــخصی در این زمینه بسیار مهم هســـتند. مهارت های شخصی در ایجاد، توسعه و حفظ دوســـتی هایی که به عنوان یک ارتباط قابل اعتماد در یک شبکه اجتماعی در نظر گرفته شوند بسیار حائز اهمیت است. خدمات شبکه‌های اجتماعی می‌تواند فرصت‌هایـــی را برای جوانان فراهم کند تا یاد بگیرند که چگونه در یک جامعه موفق عمل کننـــد. در فضای اجتماعی عمومی حرکت کنند و هنجارها و مهارت‌های اجتماعی را به عنوان شـــرکت‌کنندگان و نقش آفرینان در گروه‌های همسالان توسعه دهند.

جوانان به عنوان تولیدکنندگان، مدیران و منتشرکنندگان محتوا

خدمات شبکه های اجتماعی بر مشارکت فعال متکی هســـتند. کاربران در فعالیت ها و بحث های یک سایت یا شبکه اجتماعی شرکت می کنند و محتوا را آپلود، اصلاح یا تولید می کنند. مشارکت فعـــال خلاقیت را تقویت می کند و می تواند به بحث مالکیت محتوا و مدیریت داده نیز کمک کند. جوانانی که از خدمات شبکه های اجتماعی برای نمایش محتوای تولیدی خود (موسیقی، فیلم، عکاسی یا نوشتن) استفاده می کنند، باید بدانند چه مجوزهایی به ســـایت میزبان محتوای خود می دهند. با آگاهی از این مجوزها و دســـترسی‌ها، جوانان باید تصمیمات آگاهانه‌ای در مورد نحوه و آن‌چه در سایت‌ها و شبکه های اجتماعی قرار می دهند بگیرند.

جوانان به عنوان همکاران و نقش آفرینان

خدمات شـــبکه های اجتماعی برای حمایت از کاربرانـــی که با هم کار می کنند یا هم فکر می کنند و با هم تصمیم می گیرند طراحی شـــده‌اند. جوانان به تقویت مهارت گوش دادن و ســـازش با دیگران نیاز دارند. افراد جوان ممکن اســـت نیاز داشته باشند از دیگران برای استفاده از خدمات مختلف شـــبکه های اجتماعی کمک و مشاوره بخواهند، یا با مشاهده دیگران، به ویژه در محیط های پیچیده بازی یا مجازی، نحوه عملکرد یا تفرم ها را بیاننـــد. هنگامی که کاربران در یک محیط جدید اعتماد به نفس پیدا کنند، توانایی و تجربه کمک به دیگران را نیز به دست خواهند آورد.

جوانان به عنوان جویندگان، ماجراجویان و یادگیرندگان فضای مجازی

شبکه های اجتماعی حس کشف مطالب جدید را تشویق می کنند. اگر شخصی به کتاب‌ها، گروه‌ها، دستورالعمل‌ها یا ایده‌های خاصی علاقه‌مند باشد، احتمالا علاقه او توسط ســـرویس شبکه اجتماعی یا گروهی خاص در یک ســـرویس تأمین می‌شود. اگـــر کاربران به دنبال چیـــزی خاص یا غیرعادی هســـتند، می توانند گروه ها یا سایت های شبکه اجتماعی خود را ایجاد کنند. خدمات شبکه های اجتماعی می تواند به جوانان کمک کند تا علایق خود را توسعه دهند و افراد دیگری را پیدا کنند که علایق مشابهی با آن‌ها دارند. شبکه های اجتماعی می توانند به آشناکردن جوانان با مسائل و ایده های جدیـــد و درک عمیق علایق موجود کمک کنند. شبکه های اجتماعی همچنین می توانند با کشف نحوه زندگی و تفکر دیگران در سایر نقاط جهان، به گســـترش افق دید کاربران خود کمک کنند.

جوانان مستقل

فضاهـــای آنلاین فضاهای اجتماعی هســـتند و خدمات شـــبکه هـــای اجتماعی فرصت های مشابهی را همانند فضاهای واقعی ارائه می دهند؛ مکان‌هایی برای جوانان برای بودن با دوستان یا کشـــف مســـائل جدید به تنهایی، ایجاد استقلال و توســـعه مهارت های مورد نیاز برای شناخت و مدیریت ریســـک، یادگیری قضاوت و ارزیابی موفعیت ها و برخـــورد موثر با دنیایی که گاهی می‌تواند بسیار خطرناک باشد. با این حال، چنین مهارت هایی را نمی توان در تنهایی و انزوا ایجاد کرد. ورود به شبکه های اجتماعی برای اولین بار، به عنوان یک جوان و به تنهایی، می تواند با اولین سفر انفرادی یک جوان به مرکز شهر مقایسه شود و بنابراین برای یک جوان مهم اســـت که بداند چگونه در این محیط جدید ایمن بماند.

جوانان در حال توسعه مهارت های کلیدی در دنیای واقعی

مدیریت حضور آنلاـــن و توانایی تعامل آنلاین مؤثر در حال تبدیل شدن به یک مهارت مهم در محل کار است. توانایی تطبیق سریع با فناوری‌ها، خدمات و محیط‌های جدید به عنوان یک مهارت بسیار ارزشمند توسط کارفرمایان تلقی می‌شود و می‌تواند یادگیری رسمی و غیررســـمی را تسهیل کند.

خواندنی

صبر اگر بگریزد از من عیب نیست
عشق می آرد به سر غوغا مرا

حکیم نزاری

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۰	۰۷:۰۶	۱۲:۱۹	۱۷:۳۳	۱۷:۵۲

برگه

ما ندرتاً درباره آنچه کـــه داریم فکر می‌کنیم؛ درحالی‌که پیوسته در اندیشه چیزهایی‌هستیم کـــه‌نداریم.

شوپنهاور

خلاصه

امروز با حافظ

ساقیا برخیز و دَرده جام را
خاک بر سر کن غم ایام را
ساغر می بر کفم نِه تا ز بر
برکشم این دلق ازرق‌فام را

قابل توجه

هر ساعت چند نفر در ایران به آلزایمر مبتلا می‌شوند؟

مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران گفت: در گذشته خانواده‌ها تغذیه مناسبی داشتند اما اکنون به دلیل رشد شهرنشینی اکنون بیشتر مردم از تغذیه نامناسب و فست فودها استفاده می کنند. افزایش میزان مصرف غذاهای فراوری شده و غذاهایی با ترکیبات نگه دارنده زمینه ساز بروز آلزایمر حتی در سنین زیر ۵۰ سالگی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا به گفته متخصصان بیماری‌های اعصـــاب و روان حدود یک میلیون مبتلا به آلزایمر در ایران داریم. این آمار نگران کننده به همین جا تمام نمی‌شود. آمارهای وزرات بهداشت می‌گوید در ایران هر هفت دقیقه یک بار یک نفر دگیر بیماری فراموشی می‌شود. طبق مطالعات انجام شده بیش از ۸۰ درصد مردم دنیا از ابتلا به این بیماری واهمه دارند.

مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران پیش از هر چیز از سرنوشت این بیماری و وضعیـــت آن در دوره کرونا و پس از آن برای‌مان می‌گوید: تحقیقات انجمن جهانی آلزایمر می‌گوید کووید۱۹ علاوه بر اســـترس به مبتلایان به ویروس کرونا، روی اعصاب مرکزی و محیطی تأثیر گذار اســـت و به همین دلیل احتمالا شاهد افزایش بیشـــتر بیماری آلزایمر درســـال های پساکرونا خواهیم‌بود.»

معصومه صالحی با اشاره به افزایش میانگین سنی جامعه در ایران، آلزایمر را یکی از دغدغه‌های جدی در ســـال‌های آینده می‌داند و می‌گوید: رشد جمعیت ســـالمندان در کشور با یک روند رو به افزایش همراه است و این منجر به زمین گیر شدن افراد در مراحل پیشرفته این بیماری می‌شود. آلزایمر بیماری مهمی است که باید به فکر پیشگیری از ابتلا به آن باشیم. افزایش دانش جامعه به کاهش ابتلای مردم به این بیماری کمک می‌کند.

مدیرعامـــل انجمن آلزایمر ایران با بیان مشـــکلات پیش روی خانواده بیماران آلزایمر، ادامه می‌دهد: اگر بتوانیم مشکلات بیماران آلزایمر را حل کنیم توانسته‌ایم علاوه بر صرفه‌جویی در اقتصاد، به مشکلات اجتماعی خانواده‌ها نیز پایان دهیم. خانواده‌هایی که در آن‌ها فردی به این بیماری مبتلا شده است مشکلات ویژه خودشان را دارند، چرا که فردی در این خانواده‌ها به طور دائم باید مراقب این دسته از بیماران باشد.

مهمترین عامل کاهش ابتلا به آلزایمر تغذیه است و این امر نقش مهمی در این زمینـــه دارد. مدیر انجمن آلزایمر ایران در این زمینه می‌گوید: در گذشـــته خانواده‌ها تغذیه مناسبی داشتند اما اکنون به دلیل رشد شهرنشینی اکنون بیشـــتر مردم از تغذیه نامناسب و فست فودها اســـتفاده می‌کننـــد. افزایش میزان مصرف غذاهای فراوری شـــده و غذاهایی با ترکیبات نگه دارنده زمینه ساز بروز آلزایمر حتی در سنین زیر ۵۰ سالگی هستند.

صالحی به درمان ناپذیر بودن آلزایمر نیز اشاره می کند و می گوید: بهترین سلاح در برابر این بیماری پیشگیری از ابتلا به آن است. آلزایمر درمان قطعی ندارد. با اســـتفاده از روش‌های ویژه‌ای می‌توان پیامدهای آن را کاهش داد اما تاثیر این روش‌ها دائمی و پایدار نیســـت. پس بنابراین باید در نظر داشته باشیم که پیشگیری همچنان مهم‌ترین ســـلاح در برابر این بیماری به حساب می‌آید.

مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران با اشاره به نقش تغذیه ســـالم در پیشگیری از ابتـــلا به آلزایمر، می‌گوید: آخرین تحقیقات انجمن جهانی می‌گوید تغذیه مناســـب در دوران کودکی تا میانســـالی و ســـالمندی تا ۴۰ درصد می‌تواند زمینه ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. همچنین اســـتفاده نکردن از فست فودها و غذاهای سرخ کردنی نقش مهمی در کاهش ابتلا به این بیماری دارد.