info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۹۹
یکشنبه / ۲۰ آذر / ۱۴۰۱
۱۶ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
11 / December / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، نبش کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۵۱

امروز با حافظ

ساروانْ رخْت به دروازه مَبَر کان سر کو
شاهراهیست که منزلگهِ دلدارِ من است
بنده طالعِ خویشم که در این قحطِ وفا
عشق آن لولی سرمست، خریدار من است

فرازه

کسی که زخمه رساند به تار ساز حیات
ز من بگیر کـــه آن بنده محرم راز است

اقبال لاهوری

فال کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۶	۰۷:۰۶	۱۱:۵۹	۱۶:۵۲	۱۷:۱۳

برگه

عشق ماند گار هرگز بر جاذبهٔ جسمانی میان شما و معشوق که همواره در حال تغییر است، متکی نیست.

باربارا دی آنجلیس

نکت

چرا ما پزشک خانواده نداریم!

طرح پزشک خانواده که اجرای آن از چندین سال قبل به صورت آزمایشی در کشور کلید خورد، همچنان ملتهب شده و کسی نمی داند چرا این طرح به شکل کامل اجرا نمی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شاید یکی از موضوعاتی که می تواند ما را وارد چالش در حوزه سلامت کند، عدم اجرایی شدن برنامه پزشکی خانواده است. با بررسی سوابق برنامه هایی که در حوزه سلامت کشور وجود دارد، می توان به این واقعیت پی برد که از چهار دهه قبل، برنامه پزشکی خانواده در کشور تهیه شده و قرار بوده اجرایی شود. اما اینکه چرا تا کنون به مرحله اجرا نرسیده، سوالی است که هنوز پاسخ قانع کننده ای برای آن یافت نشده است! برای اینکه به اهمیت وجود برنامه پزشکی خانواده در کشور پی ببریم، بهتر است به مرور سابقه ای از اجرای این برنامه در سه کشور آمریکا، آلمان و انگلستان، اشاره کنیم. در سال ۱۹۶۹ پزشکی خانواده به عنوان بیستمین تخصص موجود در آمریکا شناخته شد. پزشکان عمومی در ایالات متحده در یک دوره سه ساله به عنوان متخصص پزشک خانواده تربیت می شوند. بر اساس مطالعات، بیشترین مراجعات و مراقبت ها در آمریکا از موقعیت های مهم انسانی از جمله بیماری های قلبی، دیابت، سرطان، بروشیت، آسم و اضطراب: توسط پزشکان خانواده انجام می شود. بر اساس مطالعه ای اگر پزشک خانواده وجود نداشت، ۵۸ درصد از شهروهای آمریکا یا کمبود پزشک برای مراقبت های اولیه بهداشتی روبرو بودند. در آلمان برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع بر اساس تأمین اجتماعی است که در آن گستره ای از سازمان های بیمه گر وجود دارد.

شرکت بیمه گر خصوصی به صورت کارانه هزینه های بیمارستان های خصوصی و انتفاعی و همچنین پزشکان خود را پرداخت می کنند. هر شهروند آلمانی موظف به داشتن نوعی بیمه است و در حدود ۹۰ درصد مردم آلمان تحت پوشش صندوق های بیمه هستند. کل مبلغ حق بیمه به طور یکسان بین کارگر و کارفرما تقسیم می شود. همچنین افراد غیر شاغل نظیر بازنشستگان، کشاورزان، ازکارافتادگان و دانش آموزان نیز تحت پوشش بیمه قرار گرفته اند. بیماران تنها بخش کوچکی از هزینه را در نظام بیمه ای المان پرداخت می کنند. انگلیس از سال ۱۹۴۲ دارای یک سیستم درمان جامع ملی است که از طریق درآمدهای مالیاتی، تأمین مالی شده و به وسیله یک بخش خصوصی کوچک و مستقل همراهی می شود. عمده درآمد نظام از طریق مالیات بیمه ای است. سیستم ثبت نام اطلاعات سلامت با حق انتخاب پزشکی موجود وجود دارد. خدمات اولیه و تخصصی کاملاً رایگان و از محل مالیات های عمومی ارائه می شود. بر اساس مطالعات ۸۸ درصد از شهروندان به پزشکان عمومی اعتماد کامل دارند.

برنامه پزشکی خانواده را می توان به عنوان ستون اصلی آن دسته از نظام های سلامت تلقی کرد که به دنبال پوشش گسترده خدمات بهداشتی و درمانی با حداقل هزینه ها هستند. متأسفانه در نظام سلامت کشور ما شرایط به گونه ای پیش رفته که اگر اعتقادی به برنامه پزشکی خانواده وجود ندارد، زیرا به رقم مشکلات عدیده مردم در تأمین هزینه های سلامت، اما از اجرایی شدن برنامه پزشکی خانواده در کشور خبری نیست. گفته می شود از سال ۸۴، نسخه برنامه پزشکی خانواده را نوشته ایم؛ اما در این سال ها فقط دیده ایم و شنیده ایم که این برنامه فقط در استان های فارس و مازندران کلید خورده که البته در همین دو استان نیز با حرف و حدیث هایی در خصوص نحوه اجرای آن همراه بوده است. از همان سال ها و با انتصاب وزرای بهداشت در هر دولت، اجرایی شدن برنامه پزشکی خانواده، یکی از اولویت های وزارتخانه بوده است. اما در پایان خدمت ۴ ساله وزیر، هیچ اثری از اجرایی شدن برنامه پزشکی خانواده در آن مقطع زمانی نبوده است.

چرا این طرح مهم که می تواند به پیشبرد اهداف نظام سلامت کشور، کمک شایانی کند؛ تاکنون اجرایی نشده است. آیا مشکل فقط منابع مالی طرح است و یا اینکه دستهایی در کار است که نمی خواهد بیمار به پزشک خانواده مراجعه کند! برخی دیدگاه ها حکایت از این موضوع دارد که جریان پزشک سالار حاکم بر وزارت بهداشت، هرگز دوست ندارد پزشک خانواده در کشور مستقر شود. از سوی دیگر، موضوع تأمین منابع مالی طرح نیز مطرح است، اما حسینعلی شهریاری- رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، در واکنش به این موضوع، گفت: اجرا و عملیاتی شدن پزشک خانواده را نباید به کمبود اعتبارات ربط داد زیرا ما هاست اجرای آن مغفول مانده و نیاز به یک نگاه دقیق و علمی برای اجرا دارد. وی افزود: البته منابع پایدار برای آن دیده شده اما تاکنون تحقق نیافته بر همین اساس کمیته ای تحت عنوان نظام ارجاع و پزشک خانواده تشکیل داده ایم تا بتوان آن را به طور مداوم پیگیری و بر نحوه اجرای آن نظارت کرد.

در همین حال، حسین فرشیدی- معاون بهداشت وزارت بهداشت، با اشاره به اینکه احتمالاً طی سه ماه آینده موضوع نظام ارجاع و پزشکی خانواده در جمعیت روستایی، عشایری و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر تکمیل می شود، گفت: از آنجایی که اکنون فصل بودجه بندی است امیدواریم مجلس شورای اسلامی همانند گذشته به خوبی با ما همراهی کند تا پروژه به شکل کامل اجرایی شود.

این قبیل اظهارات از سوی نمایندگان مجلس و مدیران وزارت بهداشت، در برهه های مختلف تکرار شده و حرف تازه ای ندارند. اما اینکه چرا در طول این سال ها نتوانسته ایم به پزشک خانواده اعتماد کنیم، سوالی است که پاسخی برای آن نداشته ایم. وقتی روی تجربیات سایر کشورها مطالعه می کنیم، متوجه ضرورت اجرای برنامه پزشک خانواده می شویم و این انتظار در مردم ایجاد می شود که بهترین کیفیت خدمات را از بهترین ارائه دهنده خدمت دریافت کنند. بحث کنترل هزینه های اقتلیی، می تواند یکی از محالــــن پزشک خانواده باشد. در حال حاضر مکانیسم حاکم بر نظام سلامت کشور ما، نظام فی فور سرویس است، یعنی پرداخت در مقابل اقدامات درمانی و هر چه بیشتر ارائه داده شود، پول بیشتری کسب می شود. در حالی که نظام پزشک خانواده نظام سرانه ای است. وقتی پزشک خانواده نباشد، مردم با یک سردرد خیلی کوچک، به دنبال متخصص مغز و اعصاب می گردند.

در حالی که هیچ جای دنیا این طور نیست که پزشک متخصص و فوق تخصص را در کنار هر خواهاده ای داشته باشیم. با اجرای نظام ارجاع و پزشکی خانواده، منابع مالی نظام سلامت هم به شکل بهتری مدیریت خواهد شد، چون در مراجعه اول بیمار به پزشک متخصص یا فوق تخصص، هزینه بیشتری نسبت به پزشک عمومی پرداخت می شود و این مسیر درستی نیست که بیمار می رود.

گزارش روز

مردانگی سمی و آسیب هایش!

اولین باری که یک روانشناس درباره مفهومی به نام مردانگی سمی اظهار نظر کرد، به دهه ۸۰ میلادی برمی گردد. آن زمان این پدیده چندان شناخته شده نبود اما همین که دهها بعد، هنوز وجود دارد و آسیب زاست، نشان می دهد باید آن را تعریف کنیم و بشناسیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، مردان قوی، مردان شکست ناپذیر، مردان محکم و سرسخت که هرگز گریه نمی کنند، خسته نمی شوند و هیچ ضعفی از خودشان نشان نمی دهند. این تصویر کلیشه ای از مردان، حاصل پدیده ای به نام مردانگی سمی است. این پدیده طی سال های طولانی وجود داشته و تصوری اشتباه از مردان، رواج داده است؛ غافل از اینکه این تصورات اشتباه درباره مردان، نه تنها به نفع آنها نیست بلکه سلامت روان آنها را به خطر می اندازد و بسر روابط آنها تأثیرات منفی می گذارد. اگر می خواهید بدانید مردانگی سمی چیست، چه آسیب هایی به همراه دارد و چطور می توان از آن دوری کرد، توضیحات دکتر فرامرز ذاکری، متخصص اعصاب و روان و روانپزشک را بخوانید.

مردانگی از نوع مسموم

اولین باری که یک روانشناس درباره مفهومی به نام مردانگی سمی اظهار نظر کرد، به دهه ۸۰ میلادی برمی گردد. آن زمان این پدیده چندان شناخته شده نبود اما همین که دهها بعد، هنوز وجود دارد و آسیب زاست، نشان می دهد باید آن را تعریف کنیم و بشناسیم. مردانگی سمی در واقع انتظارات و معیارهای اشتباهی است که چهارچوب های ساختگی برای مردانگی تعریف می کند. وقتی چنین پدیده ای مطرح می شود مردان، تنها وقتی مرد واقعی تلقی می شوند که واجد برخی ویژگی های خاص باشند و اگر این ویژگی ها را نداشته باشند، مرد نیستند!

این تصورات نادرست نه تنها تعریف جامعه از مردان را تحت تأثیر قرار می دهد بلکه خود مردان را هم به اشتباه می اندازد و باعث می شود ذهنیتی کلیشه ای از مرد داشته باشند و در نتیجه این ذهنیت، خودشان را تحت فشار قرار دهند. کلیشه های ثابتی برای این پدیده وجود دارد که در سه دسته کلی تعریف می شوند. نخستین کلیشه این است که مردان، باید قوی و سرسخت باشند؛ چه از نظر جسمی و چه از نظر روانی. بر اساس این کلیشه، مردان نباید از خشونت فرار کنند و نباید در برابر درد، ضعیف باشند. کلیشه دوم، درباره احساسات است. بر اساس این کلیشه، همه ویژگی های احساسی که در زنان وجود دارد، را مردانگی در تضاد است و یک مرد واقعی نباید دچار این احساسات شود. کلیشه سوم هم درباره قدرت است و می گوید که یک مرد واقعی باید همیشه در پی کسب قدرت، ثروت و جایگاه اجتماعی بالاتر باشد. مردانگی سمی می گوید اگر مردی در این چهارچوب ها قرار نگیرد، یک مرد واقعی نیست. مشکل اینجاست که نهتنها این تعریف ها ساختگی و اشتباهند بلکه به خودی خود، نسبی هستند و می توانند بسته به فرهنگ و ویژگی های هر جامعه، تغییر کنند. اما به طور کلی این کلیشه ها باعث بروز رفتارهای مشابه می شوند. تمایل به خشونت در میان پسرها چهارتا تحقیر پسران و مردان برای ابراز احساسات و بروز جلوه های احساسی مثل گریه کردن، تشویق پسران به قلدری و حرفزدن درباره احساساتشان و خودداری مردان از کمک گرفتن از دیگران، مثال هایی از رفتارهای ناشی از مردانگی سمی است. واکنش های دیگران ونگرش جامعه به مردان، باعث شده کلیشه های سمی مردانگی مدام بازتولید شوند و هرچند با افزایش آگاهی ها، اوضاع تا حدی بهتر شده اما همچنان این پدیده از بین نرفته است.

آسیب های یک اشتباه برای مردان

وجود کلیشه های فکری اشتباه درباره مردانگی، بیش از همه برای خود مردان آسیب به همراه دارد. یکی از این آسیب ها، مقاومت مردان برای کمک گرفتن است. این موضوع وقتی مهم تر می شود که مؤقعیت کمک گرفتن از پزشک و متخصص به وجود می آید. در این شرایط، مردان تلاش می کنند مشکلاتشان را پنهان کنند، به پزشک مراجعه نکنند و سراغ خودمرمانی با استفاده از روش های نامناسب برای کاهش دردهایشان بروند. وقتی باقی مشکلات جسمی وسط باشد، می توانیم امیدوار باشیم که با اندکی تنش های درد قدرت پنهان کاری را از مردان بگیرد اما وقتی مشکلات روحی و روانی مطرح می شود، مردانگی سمی مردان را مجبور می کند سکوت کنند و درباره مشکلات خود با دیگران و پزشکان صحبت نکنند. تشدید افسردگی، اضطراب و پرخاشگری، پیامدهای این پنهان کاری است.

یکی دیگر از آسیب های مردانگی سمی برای مردان، دورشدن آنها از بقیه و بروز مشکلاتی در روابط عاطفی و دوستانه آنهاست. مردانی که کمک نمی گیرند، کمک کردن را هم نمی آموزند و به مرور، احساس همدلی و همراهی در آنها کم رنگ تر می شود. چنین مردانی وقتی شاهد خشونت و پرخاشگری یک مرد دیگر هستند، از آنجا که این رفتارها را طبیعی می دانند، به قربانی کمک نمی کنند. مردان دچار مردانگی سمی، بیشتر دست به خشونت می زنند و دیگران را هم به خشونت تشویق می کنند. آنها تلاش می کنند در موقعیت های مختلف با قلدری، اعمال قدرت کنند و کنترل اوضاع را در اختیار داشته باشند. برای این دسته از مردان، پذیرش ضعف و شکست، خیلی سخت است. هرگز به اشتباهاتشان اعتراف نمی کنند، با معذرت خواهی، بیگانه اند، زورمی گویند و به مرور دچار انزوا می شوند. چون تحمل رفتارهای اقرافی آنها برای اطرافیانشان غیرممکن می شود.

روش های مقابله با مردانگی سم

برای اینکه چرخه مردانگی سمی، متوقف و به مرور آسیب های آن کمتر شود، اصلاح باورها و فرهنگ جامعه مورد نیاز است. اما با اصلاح بعضی رفتارها و نگرش های فردی هم می توانیم به ضعیف شدن کلیشه های مردانگی سمی کمک کنیم. اگر مرد هستید، قدم اول این است که تمرین کنید تا احساسات مختلف خود را به رسمیت بشناسید و درباره آنها حرف بزنید. از بروز احساساتی مانند غم و ناگرفتی خودداری نکنید و خجالت نکشید. در جمع های مردانه اگر برای داشتن ویژگی هایی خلاف مردانگی سمی، مورد تمسخر قرار گرفتید، سکوت نکنید و بگذارید مردان دیگر اعتراض تان را بشنوند. به عاملی خودتان اهمیت دهید و تمام تمرکز و انرژی خود را روی به دست آوردن جایگاه شغلی بالاتر و قدرت بیشتر نگذارید. اگر علایق تان به هنرها و موضوعاتی مرتبط است که کلیشه ها آنها را بوده می دانند، با این تفکرات نادرست مبارزه کنید تا از پرداختن به کارهای مورد علاقه خود محروم نشوید. در اطراف نظرها و صحبت هایتان، چه در دنیای واقعی و چه در فضای مجازی، از بازتولید کلیشه های مردانگی سمی خودداری کنید تا به مرور این فرهنگ نادرست اصلاح شود. به مردان دیگر درباره این موضوع حرف بزنید و از آنها بخواهید دست از مردانگی سمی بردارند. مهارت های همدلی و کمک کردن به دیگران را تمرین کنید. اگر متوجه تشدید مردانگی سمی فرصت ها را از شما گرفته و به سلامت روانتان ضربه زده، حتما برای کمک گرفتن از یک روانشناس، برنامه ریزی کنید.

چه زن هستید و چه مرد، حواستان به رفتارتان با کودکان باشد تا از همان کودکی دچار تفکرات و تصورات اشتباه نشوند. به پسرچه ها نگویید «مرد که گریه نمی کند!» یا «جوانمرد دخترها گریه می کنی؟» با این کار فقط به آنها آسیب می زنید. عواطف و احساساتشان را یاد می دهید. بازی ها را به دختر له و پسر له تقسیم نکنید تا فشار روانی مضاعف به بچه ها وارد نشود. از کودکان بخواهید درباره احساساتشان حرف بزنند و به آنها کمک گرفتن از دیگران را یاد بدهید. به کودکان بگویید لازم نیست همیشه قوی و برنده باشند و مردان، قوی ترین موجودات روی زمین نیستند! یادتان باشد هدف، این نیست که قدرت را از مردان بگیریم و آنها را ضعیف جلوه دهیم؛ فقط می خواهیم آن تصور ابرقهرمانی مردان را از بین ببریم. از تکرار جملاتی مثل «همه مردان همینطور هستند»، «مرد است دیگه» و «ذات وطبیعت مردان همین است» عادت نشوند. به کودکان یاد دهید که مردانگی به زور بازو و خشونت نیست.

برش

مهارت هایی برای روزهای سرد زمستانی

اگر تا نو هفته به قرارگرفتن در معرض سرما ادامه دهید، ممکن است رگ های خونی شما منقبض نشود و نمای بدن تان به اندازه اولیه کاهش پیدا نکند. در این مرحله، شما موفق شده اید خود را با سرما سازگار کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، زمستان و به همراه آن به خود لرزیدن در راه است. «لرز» پاسخ اولیه بدن انسان به سرما است. ضربان قلب و متابولیسم برای تولید گرما افزایش می یابد؛ رگ های خونی منقبض می شود و از سطح پوست عقب می نشیند و باعث کاهش نمای پوست می شود. این اتفاق باعث می شود خون به سمت اندام های داخلی برود تا آنها را گرم نگه دارد اما اگر تا دو هفته به قرارگرفتن در معرض سرما ادامه دهید، ممکن است رگ های خونی شما منقبض نشود و نمای بدن تان به اندازه اولیه کاهش پیدا نکند. در این مرحله، شما موفق شده اید خود را با سرما سازگار کنید. در ادامه به مهارت خاص ایجاد تحمل سرما و این که چرا باید این کار را بکنید می پردازیم. قرار نسبت به سرما تحمل متفاوتی دارند. برخی ممکن است به راحتی در برف برسه بزنند و برخی دیگر از بادهای تابستانی به بلرزند اما همه می توانند تحمل سرما را در خود ایجاد کنند. چندین مطالعه و بررسی نشان داده ما یکی دو هفته قرارگرفتن مداوم در معرض سرما، به خود لرزیدن متوقف می شود.

آیا همه می توانند تحمل سرما را در خود ایجاد کنند؟

وقتیب این است که کدهای واکنش به عوامل استرس زای محیطی در بدن و ذهن از قبل نوشته شده و سازوکار آن وجود دارد فقط باید آنها را فعال کنید. با ۲۰ دقیقه قرارگرفتن روزانه در معرض سرما، بدن شروع به ساختن لایه ای از چربی قهوه ای می کند. چربی قهوه ای نوعی بافت است که نمای بدن را در هوای سرد تنظیم می کند. این چربی در قسمت فوقانی ستون فقرات و گردن ـ ناحیه ای که مغز نمای خون را کنترل می کند، ذخیره و تولید می شود. نوش آبسرد گرفتن هم کاری است که معمولا توصیه می شود. کار با ۱۵ تا ۱۰ تلیه نوش آب سرد در پایان دوش آب گرم شروع و در هر بار نوش گرفتن ۱۰ تلیه به آن اضافه کنید. بهتر است این کار را از پایین آغاز کنید. طرز فکر شما نیز در این زمینه نقش مهمی دارد. سرما را انرژی زا و نه وحشتناک در نظر بگیرید. رژیم غذایی سرشار از پروتئین و چربی نیز به شما در ایجاد تحمل سرما کمک می کند. هشدار خطر برای سلامتی: اگر بیماری قلبی دارید، قبل از شروع به گرفتن دوش آب سرد با پزشک مشورت کنید، زیرا این کار باعث لقیاض کل سیستم عروقی می شود.

چرا بهتر است تحمل خود را نسبت به سرما افزایش دهیم؟

قرارگرفتن در معرض سرما فوایدی برای سلامت ما دارد روزانه ۲۰ دقیقه قرارگرفتن درمعرض سرما به افزایش ۲۰ تا ۳۰۰ درصدی آنزیلین منجر می شود که کلمه انتهاب و افزایش تولید انرژی را به همراه دارد. عادت ساده نوش آب سرد می تواند درد عضلانی و مفاصل را کاهش و متابولیسم، خلق وخو و عملکردهای شناختی شما را افزایش دهد. دروقع تمام کارهایی که ما برای حفظ نمای بدن خود انجام می دهیم، تحمل سرما را تضعیف می کند. رفتارهایی مثل پوشیدن لباس های بیشتر، مصرف نوشیدنی های گرم بیشتر، افزایش نمای اتاق و مصرف غذای بیشتر که سرعت متابولیسم درونی را افزایش می دهند، به بدن اجازه مقاوم شدن در برابر سرما را نمی دهند.

منبع: ba-bamail.com

اشاره

از اینترنت ADSL، VDSL و فیبرنوری چه می دانید؟

آگاهی از تفاوت های اصلی بین VDSL، ADSL و فیبرنوری به شما کمک می کند بهترین گزینه ی ممکن را با در نظر گرفتن شرایط و نیازهایتان، انتخاب کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، به طور حتم اگر برای خرید اینترنت در خانه یا مثلا برای دفتر کارتان اقدامی کرده باشید، کلمات ADSL، VDSL و فیبر نوری را شنیده اید. این کلمات متفاوتند باهم اشتباه گرفته می شوند و در بیشتر موارد افراد اطلاعی از معنی و عملکرد آنها ندارند و نمی دانند کدام مورد برای خانه بهتر و کاربردی تر است. در این مطلب هرکدام از آنها را برای شما تعریف و مزایای آنها را ذکر می کنیم تا اگر قصد خرید یک اینترنت دارید، بتوانید راحت تر انتخاب کنید.

ADSL چیه؟

ADSL مخفف Asymmetric Digital Subscriber Line است که از قدیم اکثرما با آن ارتباط داشته ایم و همان سرویس قدیمی اینترنتی است که روی خط تلفن بدون ایجاد مزاحمت برای تماس های صوتی وبدون نیازبه کابل کشی و خط تلفن جدیدروی خط ثابت محل مورد نظر از مخابرات یا شرکت های دیگر دریافت کرده اید. فناوری ADSL به فارسی خط اشتراک دیجیتال نامتقارن، ارزان است و سرعت دانلود بهتری از آپلود دارد و به همین منظور به آن نامتقارن می گویند. در این مورد اگر متزل شما نزدیک مخابرات باشد سرویس با کیفیت تری دریافت می کنید واگر دورتر باشد این کیفیت پایین می آید. البته فناوری جدیدی با نام ADSL2+ برروی این بسترشکل گرفته که مخصوص آن دسته از افرادی است که در فاصله ی حداکثر ۲ کیلومتری از مرکز مخابراتی ساکن هستند درنهایت باید بدانید سیم های تلفن، فاصله شما از مرکز مخابرات، بستر خطوط تلفن شهری و پارامترهای دیگر روی سرعت و کیفیت اینترنت ADSL تاثیرگذار هستند

VDSL چیه؟

VDSL مخفف Very-high-bitrate Digital Subscriber Line فناوری و نوع توسعه یافته ای از اینترنت پهن باند ADSL است. استفاده گذشته شرکت مخابرات از سرویس اینترنت پرسرعت VDSL رونمایی کرد و ارائه سرویس آن در برخی مناطق تهران آغاز شده است. اگر بخواهیم سرعت این اینترنت را با ADSL مقایسه کنیم، باید بگوییم کیفیت و سرعت آپلود و دانلود بسیار سریعی دارد؛ به طوری که سرعت دانلود فناوری VDSL تقریباً پنج برابر ADSL و سرعت آپلود آن تقریباً ده برابر ADSL است. همچنین سرعت دانلود و آپلود ارائه شده توسط فناوری VDSL یکسان است و دیگر سختی از دانلودن بودن به چشم نمی آید در اینترنت VDSL نیازی نیست که شما کار خاصی انجام دهید و شرکت مخابرات وظیفه کابل کشی ها را برعهده دارد. شما فقط باید یک خط تلفن ثابت وک مودم VDSL خریداری کنید. در این مورد هم بحث کیفیت کابل های مسی و تداخل روی سرعت اینترنت تاثیرگذار است و لازم است بدانید مودم ADSL با مودم VDSL متفاوت است و روی VDSL می توان سرویس های ارزش افزوده ای مانند خطوط تلفن SIP (تلفن بر بستر اینترنت)، ویدیو کنفرانس، IP-TV (تلویزیون اینترنتی) و ـ نیز عرضه کرد.

فیبرنوری چیه؟

فیبرنوری یا اینترنت UFB که مخفف عبارت Ultra-Fast Broadband است و اینترنت FTTH هم گفته می شود، همانند نقش مبنتی بر کابل های فیبرنوری است. آمار نشان می دهد که با نصب این اینترنت بطور معمول به سرعت دانلود و آپلود ۲۰۰ مگابایت بر ثانیه دست پیدا خواهید کرد. این مدل اینترنت برای خانوارهای برجمعیت و کسانی که کسب و کار دارند مناسب است. در اینترنت فیبرنوری نیازی به استفاده از خطوط تلفن ثابت نیست. این مدل برای ارائه از کابل های فیبر نوری با اندازه و وزن کمتر نسبت به خطوط تلفن عادی استفاده می کند. یعنی برای استفاده باید یک سری کابل جدید برای شما کشیده شود و اگر در دسترس شما قرار گرفت، بهتر است بدانید سرعت دانلود و آپلود بسیار بالایی برایتان فراهم می شود. در ایران دربرخی نقاط این سیستم پیاده شده و زمان زیادی تا عرضه ی گسترده ی آن در سراسر کشور باقی مانده است. در اینترنت فیبر نوری مکان شما مد نظر نیست و یعنی دوری و نزدیکی شما با مرکز روی کیفیت دریافت اینترنت تاثیری ندارد. این فناوری دربرابر شرایط محیطی بسیار مقاوم تر است و مخصوص کسانی است که حجم زیادی از داده را از طریق اینترنت منتقل می کنند. همچنین لازم است بدانید برای استفاده نیاز به دستگاه های مخصوص این نوع اینترنت دارید و مودم های ADSL و VDSL استفاده نمی شود.

کدام مدل به درد ما می خورد؟

اگر نیاز شما استفاده روزانه از فضای وب و کارهای عمومی است، مکان زندگی شما نزدیک به مرکز مخابرات است و نیاز زیادی به دانلود ندارید اینترنت ADSL کارتان را راه می اندازد. ولی اگر اینترنت ADSL در منطقه شما قابل دسترسی است و از اینترنت برای کارهایی نظیر آنترنیم، انجام بازی های آنلاین یا برگزاری جلسات ویدیویی استفاده می کنید، VDSL انتخابی منطقی برای شما باشد اما برای شما که از نوری نیز فناوری برتر و قابل اتکاتری به آنها را ارائه می دهد و برای کسب وکارهای بزرگ، جایی که هر روز چندین دستگاه به صورت هم زمان، حجم زیادی از داده را از طریق اینترنت منتقل می کنند، اینترنت فیبر نوری بهترین عملکرد را دارد.

رسانه چه خبر

جاماندن بیش از یک میلیون مددجوی کمیته امداد از دریافت «سهام عدالت»

ایسنا: معاون حمایت وسلامت خانواده کمیته امداد از جاماندگی بیش از یک میلیون نفر از مددجویان تحت پوشش این نهاد در بهره مندی از سهام عدالت خبر داد. حسین خدروبیی با بیان اینکه براساس لیست کمیته امداد، یک میلیون و ۲۴۹ هزار و ۵۵۰ نفر از مددجویان تحت پوشش کمیته امداد از جاماندگان سهام عدالت هستند، اظهار کرد: بر پوسه اختصاص سهام عدالت به جاماندگان از یک سال گذشته شروع شده است. وی با اشاره به اینکه دولت از نهادهای حمایتی از جمله کمیته امداد تعداد مددجویان جاماندده را برای اقدامات وبرنامه ریزی ها خواسته بود، بیان کرد: کمیته امداد در گذشته لیست اول، توزیع لرز لیس را تنها به مراکز درمانی و داروخانه هایی محدود کند که قبلا فرس پاکسلوبرد را تجویز کردهاند. پاکسلوبرد یک داروی خوراکی ساخت شرکت آمریکایی فایزر است که با زوکووا عملکرد یکسانی دارد. این وزارتخانه می گوید: پس از این دوره آزمایشی حدودا دو هفته ای، هیچ محدودیت خاصی برای عرضه زوکووا وجود نخواهد داشت. این وزارتخانه سامانه ای را راه اندازی خواهد کرد تا مراکز بهداشتی و درمانی و داروخانه های تعیین شده از سوی استانداری ها بتوانند در چارچوب آن فرص زوکووا را تجویز یا تهیه کنند.

اندکی استرس موجب عملکرد ذهنی بهتر می شود

مدیسن نت: یافته هایشان می دهد که میزان پایین تا متوسط استرس منجر به عملکرد ذهنی بهتر می شود. آصف اوشری، نویسنده اصلی این مطالعه و دانشیار دانشگاه جورجیا، گفت: نتایج بعد از استرس کاملا واضح است و جدید نیست. اما اطلاعات کمتری در مورد اثرات استرس محدودتر وجود دارد. وی در ادامه می افزاید: یافته های ما نشان می دهد که میزان پایین تا متوسط استرس با افزایش فعال سازی عصبی حافظه کاری مرتبط است که منجر به عملکرد ذهنی بهتر می شود. حافظه کاری اطلاعات کوتاه مدتی است که شما هر روز برای مواردی مانند به خاطر سپردن شماره تلفن یا یادآوری مسیرهایی برای رسیدن به جایی استفاده می کنید. برای این مطالعه، محققان لنگرهای MRI بیش از ۱۰۰۰ نفر را پیشینه های نژادی و قومی مختلف بررسی کردند. فردی که سطح استرس کم یا متوسط را گزارش کردند، در قسمت هایی از مغز که شامل حافظه فعال است، فعالیت بیشتری داشتند. در همین حال، یافته هایشان داد فردی که استرس بالا را گزارش کردهاند در آن مناطق مغزی، فعالیت کمتر بود. تیم تحقیق میزان استرس را از طریق سوالات زیر ارزیابی کردند: "در ماه گذشته، چند بار به دلیل اتفاقی که غیرمنتظره رخ داده است ناراحت شده اید؟" و "در ماه گذشته، چند بار متوجه شده اید که نمی توانید باتمام کارهایی که باید انجام می دادید کنار بیایید؟" محققان همچنین از شرکت کنندگان پرسیدند که آیا احساس می کنند زندگی معناداری دارند. برای ارزیابی حافظه فعال، به شرکت کنندگان مجموعه ای از تصاویر نشان داده شد و از آنها خواسته شد آنها را به خاطر بیاورند. محققان MRI مغز شرکت کنندگان را در حین تکمیل وظایف ارزیابی فعال سازی عصبی در بخش های مختلف مغز مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. نویسندگان نشان دادند که میزان پایین تا متوسط استرس باید مزمن می تواند ساختار مغز را تغییر دهد و منجر به افزایش ماده سفید به بهای از بین رفتن ماده خاکستری شود. ماده خاکستری در کنترل عضلانی، تصمیم گیری، خودکنترلی و تنظیم هیجانی نقش دارد. این مطالعه اشاره کرد که این استرس مزمن همچنین می تواند خطر سردردهای میگرنی، فشار خون بالا و بیماری قلبی را افزایش دهد. اما استرس کم یا متوسط می تواند به ایجاد انعطاف پذیری و کاهش خطر ابتلاء به اختلالات سلامت روان، مانند افسردگی و رفتارهای ضد اجتماعی کمک کند. به نظر می رسد شرکت کنندگان در مطالعه که حمایت بیشتری از طرف خانواده یا دوستان داشتند، بهتر می توانستند با سطوح کم تا متوسط استرس به شیوه ای سالم کنار بیایند.

نکاتی درباره داروی ژاپنی کرونا

شبکه ان اچ کی: وزارت بهداشت ژاپن وشرکت داروسازی ژاپنی "شیونوگی"، تولیدکننده داخلی اولین داروی خوراکی کرونا، ویروس در این کشور که با نام تجاری "زوکووا" (Xocova) عرضه می شود، قراردادی را با هدف تأمین ذرهای لازم برای مداوای یک میلیون بیمار کوبید امضا کرده اند. این وزارتخانه در ابتدا قصد داشت توزیع گسترده این دارو را در میان مراکز بهداشتی و درمانی از اولیل ماه دسامبر (ماه جاری میلادی) آغاز کند اما زمان توزیع سراسری آن را جلو انداخت و از ۲۸ نوامبر (۱۱ روز قبل) پخش دارو را آغاز کرد. با این حال، متخصصان این وزارتخانه در حال حاضر تاکید دارند که داروی "زوکووا" نباید برای زنان باردار یا زنانی که ممکن است باردار باشند، تجویز شود و همچنین ممکن است بیمارانی که داروهای خاص مصرف می کنند نیز از مصرف آن منع شوند. با توجه به این محدودیت ها، وزارت بهداشت ژاپن قصد دارد جهت رعایت نکات ایمنی، طی حدود دو هفته اول، توزیع آن را فعلی تر کند. این وزارتخانه به مراکز درمانی و داروخانه هایی محدود کند که قبلا فرس پاکسلوبرد را تجویز کردهاند. پاکسلوبرد یک داروی خوراکی ساخت شرکت آمریکایی فایزر است که با زوکووا عملکرد یکسانی دارد. این وزارتخانه می گوید: پس از این دوره آزمایشی حدودا دو هفته ای، هیچ محدودیت خاصی برای عرضه زوکووا وجود نخواهد داشت. این وزارتخانه سامانه ای را راه اندازی خواهد کرد تا مراکز بهداشتی و درمانی و داروخانه های تعیین شده از سوی استانداری ها بتوانند در چارچوب آن فرص زوکووا را تجویز یا تهیه کنند.