

افزایش ۲۰ همتی بودجه ۱۴۰۵ اورژانس کشور

رئیس سازمان اورژانس کشور از احتمال افزایش ۱۰۰ درصدی بودجه این سازمان در سال آینده خبر داد و گفت: حدود ۸۰ درصد این بودجه قرار است برای نوسازی ناوگان آمبولانسی هزینه شود و مابقی آن نیز برای تأمین تجهیزات و ساخت پایگاههای جدید هزینه خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، جعفر میعادفر در توضیح بیشتر گفت: در حال حاضر مبلغی که در جلسه کمیسیون تألیف بودجه تعیین شده است، مناسب است و اگر همین مبلغ در محفل مجلس نیز به تصویب برسد اعتبار ما نسبت به سال گذشته تقریباً ۱۰۰ درصد افزایش می‌یابد.

وی افزود: سال گذشته مبلغ بودجه ما حدود ۸ همت بود و امسال اگر همین مبلغ پیشنهادهای فعلی به تصویب نهایی برسد بودجه سازمان اورژانس کشور به حدود ۲۰ همت (هزار میلیارد تومان) افزایش می‌یابد. رئیس سازمان اورژانس کشور ادامه داد: حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد این بودجه قرار است برای نوسازی ناوگان آمبولانسی هزینه شود و مابقی آن نیز برای تأمین تجهیزات و ساخت پایگاههای جدید هزینه خواهد شد. میعادفر گفت: ان‌شاءالله این مبلغ در صحن علنی مجلس شورای اسلامی نیز تصویب شود تا ما بتوانیم هزینه‌های جاری سازمان را تأمین کنیم.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: کنترل افزایش وزن متناسب با وضعیت بدنی، مهم‌ترین اصل تغذیه در دوران بارداری است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمد اسماعیل‌زاده مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت - تأکید بر تفاوت‌های تغذیه‌ای زنان در دوران بارداری، گفت: نخستین گام در تغذیه صحیح مادران باردار، توجه دقیق به میزان افزایش وزن متناسب با شرایط بدنی پیش از بارداری است؛

زنان و خانواده

نخستین و مهم‌ترین اصل تغذیه در دوران بارداری

موضوعی که نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت مادر، جنین و روند زایمان دارد.

تغییر نیازهای تغذیه‌ای با پیشرفت بارداری، به گفته اسماعیل‌زاده، با ورود زنان به دوره بارداری، نیازهای تغذیه‌ای آن‌ها به‌طور طبیعی نسبت به حالت عادی تغییر می‌کند و با پیشرفت بارداری، نیاز به برخی مواد مغذی افزایش می‌یابد. با این حال، صرف‌نظر از نوع مواد غذایی مصرفی، میزان غذایی دریافتی و کنترل وزن اهمیت ویژه‌ای دارد.

وی افزود: اگر دریافت انرژی بیش از نیاز واقعی بدن باشد و منجر به افزایش بیش از حد شود، مادر باردار در معرض مشکلات متعددی از جمله افزایش خطر پرفشاری خون و دیابت بارداری قرار می‌گیرد؛ مسائلی که می‌تواند عوارضی برای دوران بارداری، زایمان و حتی سلامت جنین و نوزاد به همراه داشته باشد.

الگوی افزایش وزن در زنان با وزن طبیعی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

وی افزود: برای زنانی که با اضافه‌وزن وارد دوران بارداری می‌شوند، بسته به شدت اضافه‌وزن، معمولاً افزایش وزن مجاز کمتر در نظر گرفته می‌شود و توصیه می‌کنیم در مجموع بین ۷ تا ۹ کیلوگرم در طول بارداری وزن اضافه کنند. برنامه غذایی این گروه نیز بر همین اساس تنظیم می‌شود تا بدن مادر دچار مشکل نشود و خطر عوارض بارداری کاهش یابد.

اسماعیل‌زاده ادامه داد: در مقله، زنانی که با کم‌وزنی یا لاغری وارد بارداری می‌شوند، مجاز به افزایش وزن بیشتری هستند و در این افراد معمولاً تا ۱۸ کیلوگرم افزایش وزن، بسته به شدت لاغری، قابل قبول است. برای این گروه نیز برنامه غذایی متناسب با شرایط بدنی و پیشرفت بارداری طراحی می‌شود. به گفته وی، این برنامه‌ها معمولاً با مراجعات منظم و ماهانه به کارشناسان تغذیه تنظیم می‌شود تا هم روند افزایش وزن به‌ختری پیش شود و هم نیازهای تغذیه‌ای مادر و جنین، متناسب با مراحل مختلف بارداری، به‌طور کامل تأمین شود.

مسئولیت‌پذیری آنلاین در پس‌گسترش آموزش مجازی



نقش والدین و معلمان در موفقیت آموزش آنلاین

پژوهشگر و نویسنده آموزشی در گشت‌و‌گو با ایرنا گفت: تکالیف آنلاین تنها ابزار ارزیابی نیستند بلکه فرصتی برای پرورش مسئولیت‌پذیری و نظم شخصی دانش‌آموزان محسوب می‌شوند. دانش‌آموزان با انجام تکالیف یاد می‌گیرند زمان خود را مدیریت کنند، بدون نظارت مستقیم و نظایف خود را انجام دهند و مهارت‌های خودنقشی را تقویت کنند. دکتر احمد علی جبارزاده «الطاهر» کرد تکالیف آنلاین به معلمان امکان می‌دهد سطح درک دانش‌آموز را ارزیابی کنند و بازخورد مناسب ارائه دهند. همکاری والدین و معلمان در فراهم کردن محیط مناسب، حمایت عاطفی و نظارت غیرمستقیم، نقش کلیدی در موفقیت دانش‌آموزان در فضای آموزش مجازی دارد.

مدیرکل آموزش و پرورش استان البرز گفت: تکالیف آنلاین بخشی حیاتی از فرآیند یادگیری دانش‌آموزان در فضای مجازی است و جدی گرفتن آن، باعث افزایش کیفیت آموزش و تقویت مهارت‌های فردی می‌شود.

قرارداد شیمیایی افزود: دانش‌آموزی که تکالیف خود را منظم انجام می‌دهد، مهارت‌های مدیریت زمان، نظم شخصی و مسئولیت‌پذیری خود را تقویت می‌کند که این مهارت‌ها در آینده تحصیلی و شغلی آن‌ها بسیار اهمیت دارد.

وی اضافه کرد: در آموزش و پرورش البرز، ما با برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای معلمان و والدین، تلاش می‌کنیم مسیر حمایت و همراهی دانش‌آموزان در انجام تکالیف آنلاین را هموار کنیم و معلمان موظف هستند با ارائه بازخورد مستمر و تشویق دانش‌آموزان، آن‌ها را به یادگیری فعال ترغیب کنند.

پژوهشگر و نویسنده آموزشی در گشت‌و‌گو با ایرنا گفت: تکالیف آنلاین تنها ابزار ارزیابی نیستند بلکه فرصتی برای پرورش مسئولیت‌پذیری و نظم شخصی دانش‌آموزان محسوب می‌شوند. دانش‌آموزان با انجام تکالیف یاد می‌گیرند زمان خود را مدیریت کنند، بدون نظارت مستقیم و نظایف خود را انجام دهند و مهارت‌های خودنقشی را تقویت کنند. دکتر احمد علی جبارزاده «الطاهر» کرد تکالیف آنلاین به معلمان امکان می‌دهد سطح درک دانش‌آموز را ارزیابی کنند و بازخورد مناسب ارائه دهند. همکاری والدین و معلمان در فراهم کردن محیط مناسب، حمایت عاطفی و نظارت غیرمستقیم، نقش کلیدی در موفقیت دانش‌آموزان در فضای آموزش مجازی دارد.

حمیده کشاورز - با افزایش استفاده از دسترهای آنلاین در نظام آموزشی، تکالیف مجازی به یکی از ارکان اصلی یادگیری تبدیل شده‌است که در این بین داشتن حس مسئولیت‌پذیری توسط والدین و دانش‌آموزان می‌تواند از اکت تحصیلی بکاهد.

کارشناسان و پژوهشگران معتقدند انجام منظم تکالیف نه تنها ارزیابی یادگیری را دقیق‌تر می‌کند بلکه بر تقویت مهارت‌های فردی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان می‌افزاید. با توجه به گسترش آموزش مجازی، انجام منظم تکالیف توسط دانش‌آموزان امری ضروری است و تکالیف آنلاین نه تنها ابزار سنجش یادگیری بلکه عاملی مؤثر در رشد مهارت‌های فردی، نظم شخصی و موفقیت تحصیلی محسوب می‌شوند که همکاری آگاهانه دانش‌آموزان، والدین و معلمان می‌تواند فرصت‌های فضای مجازی را برای ارتقای کیفیت آموزش به حداکثر برساند.

گسترش آموزش مجازی و اهمیت تکالیف آنلاین

با فراگیر شدن آموزش مجازی، نقش دانش‌آموزان در یادگیری فعال بیش از پیش پررنگ شده و انجام منظم و مسوولانه تکالیف نه تنها باعث تثبیت مفاهیم درسی می‌شود، بلکه مهارت‌های مفید مدیریت زمان، خودنقشی و تفکر مستقل را نیز تقویت می‌کند. کارشناسان آموزشی هشدار می‌دهند که بی‌توجهی به تکالیف آنلاین می‌تواند آثار منفی بلندمدتی مانند فقدان انگیزه، کاهش درک مفاهیم پایه و اختلال در روند یادگیری دانش‌آموزان به همراه داشته باشد.

افزایش خطر افسردگی با صرف زمان زیاد با چت‌بات‌های هوش مصنوعی

محققان گزارش دادند افرادی که روزانه از چت‌بات‌های هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، حدود ۲۰ درصد بیشتر احتمال دارد که حداقل سطح متوسطی از افسردگی را داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ازلت دی تیوز، در صورت استفاده زیاد از این برنامه‌های هوش مصنوعی، احتمال ابتلای شما به افسردگی وجود دارد.

محققان گزارش دادند افرادی که روزانه از چت‌بات‌های هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، حدود ۲۰ درصد بیشتر احتمال دارد که حداقل سطح متوسطی از افسردگی داشته باشند. تیم تحقیق به رهبری رویلینز شک‌ژووی پرلیس، مدیر مرکز سلامت در بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون، نتیجه گرفتند: «ما دریافتیم که استفاده روزانه از هوش مصنوعی رایج است و به طور قابل توجهی با افسردگی و سایر علائم عاطفی منفی مانند اضطراب و تعریک‌پذیری مرتبط است.»

محققان دریافتند که سن نیز نقش دارد، به طوری که بزرگسالان می‌تواند اگر مرتباً از هوش مصنوعی استفاده کنند، با احتمال بالاتر ابتلا به افسردگی مواجه هستند. نتایج نشان داد که کاربران دائمی هوش مصنوعی بین ۴۵ تا ۶۴ سال، ۵۴ درصد بیشتر در معرض خطر افسردگی بودند، در حالی که این احتمال در بین افراد بین ۲۵ تا ۴۴ سال ۲۷ درصد بیشتر بود. محققان توضیح دادند که این نتایج نشان می‌دهد که «هرچه افراد ممکن است بیشتر مستعد تجربه علائم افسردگی مرتبط با استفاده از هوش مصنوعی باشند.»

برای مطالعه جدید، محققان بین آوریل و مه ۲۰۲۵، با استفاده از یک پرسشنامه استاندارد سلامت روان برای ردیابی علائم افسردگی، نزدیک به ۲۱۰۰۰ نفر را مورد بررسی قرار دادند. همچنین از شرکت‌کنندگان در مورد میزان استفاده از هوش مصنوعی سؤال شد. حدود ۱۰٪ گفتند که روزانه از هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، از جمله بیش از ۵ درصد که گفتند چندین بار در روز به آن مراجعه می‌کنند.

محققان گفتند که براساس طراحی مطالعه، تشخیص اینکه آیا هوش مصنوعی باعث افسردگی می‌شود یا اینکه افراد افسرده برای آشنایی به هوش مصنوعی روی می‌آورند، هنوز ناشناخته است. محققان گفتند: «نیم‌روزها بسیاری از مردم بیشتر و بیشتر احساس اتزوا می‌کنند، چه به دلیل دورکاری و چه به دلایل دیگر، ما می‌دانیم که تنهایی یک پیش‌بینی‌کننده قوی برای علائم سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب و تعریک‌پذیری است.»

نتایج همچنین نشان داد که شرکت‌های هوش مصنوعی باید محصولات تولید کنند که سلامت روان افراد را در نظر بگیرند. او گفت: «آنها باید این واقعیت را در اولویت قرار دهند که افراد مبتلا به بیماری روانی و افرادی که علائم سلامت روان دارند به طور فعال با محصولات آنها درگیر خواهند شد. همانطور که همه پزشکان می‌دانند اولاً همه، آسودگی ترساید.» پرلیس گفت: «شرکت‌ها باید از خود پرسند آیا راهی برای ساختن هوش مصنوعی وجود دارد تا بتوانیم از افراد دارای نیازهای سلامت روان حمایت بیشتری کنیم؟»

تأثیر اخبار منفی رسانه بر سلامت روان

توجه به جزئیات و محتوای آن است، در فرسودگی خبری (News Fatigue) فرد از حجم زیاد یا منفی‌گرایی اخبار خسته و دازده شده و ممکن است به طور کلی از پیگیری اخبار دست بکشد. مخاطب آگاه با علم مدیریت مصرف اخبار به عنوان مهم‌ترین ابزار پیگیری از فرسودگی خبری می‌تواند توانایی خود را برای مقاومت در برابر تأثیرات منفی رسانه‌ها و حفظ سلامت روان خود در مواجهه با اخبار آتسرس‌زا و تاب‌آوری رسانه‌ای (Media Resilience) تقویت کند.

تاب‌آوری رسانه‌ای با مدیریت مصرف اخبار در کنار راهبردهایی مانند محدود کردن زمان تماشای اخبار، انتخاب منابع معتبر خبری و تمرکز بر اخبار سازنده و تکرار بازدید اخبار امیدبخش، به عنوان رویکردهای سالم می‌تواند برای آگاه ماندن در عین صونیت‌زا، اثرات منفی اخبار و حفظ خودآگاه سلامت روان به جله کمک کند. معصومه گلاب‌تایی رئیس گروه بهداشت روان و رسانه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مشکلات روانشناختی (Psychological Difficulties) در مواجهه با اخبار آسیب‌زا هستند. حتی بروز سایر علائم جسمی مانند سردرد و حالت تهوع را به عنوان نشانی از اخبار منفی نظام‌گسیخته است. در منابع علمی، استفاده از رسانه‌های اجتماعی را با خواب بی‌کیفیت، مشکلات حافظه و مشکلات تحصیلی مرتبط می‌دانند.

بروز عوارض جسمانی و روانی منجر به اکت کلی در سلامت روان، رضایت از زندگی، امید به آینده و احساس مثبت بودن می‌شود. این عوامل از مصادیق کاهش رده روانی (Lower Psychological Wellbeing) است که می‌تواند نتیجه مصرف بیش از حد اخبار منفی باشد. مصرف اخبار منفی به طور کلی با کاهش رده روانی و مشکلات روانشناختی مانند اضطراب و احساس نامنی مرتبط است. یک مرور سیستماتیک نشان داد که افزایش مصرف اخبار مربوط به همه‌گیری (مانند کووید-۱۹) به طور گسترده با کاهش سلامت روان در میان جوانان در نمونه‌های بین‌المللی همراه بوده‌است. استرس ناشی از اخبار (News-induced Stress) پس از سازه (PTSD) طیف وسیع‌تری از

می‌دهند که تماشای مکرر اخبار جنگ، بیماری، بلایای طبیعی یا خشونت، منجر به افزایش سطح اضطراب شده در نتیجه حتی اگر افرادی مستقیماً درگیر این حوادث نباشند نیز دچار «اضطراب رسانه‌ای» می‌شوند.

برسی‌ها حاکی از آن است که تماشای محتوای منفی می‌تواند تنها پس از ۱۴ دقیقه باعث افزایش اضطراب و غم شود. مصرف انواع رسانه‌های خبری، پریشانی عاطفی را افزایش می‌دهد، اما قرار گرفتن در معرض رسانه‌های اجتماعی تأثیر قوی‌تری دارد. یکی از عوامل مهم برای ایجاد حس استرس و اضطراب عدم قطعیت و نامطمینانی (Uncertainty and Insecurity) است. اخبار، به ویژه در مورد بحران‌ها، می‌تواند حس عدم قطعیت در مورد آینده، نامنی و نامیدی را در افراد تقویت کند. تأثیر اخبار منفی رسانه‌ها عمدتاً با پریشانی و اضطرابی مرتبط است که ناشی از عدم قطعیت در رسانه‌هاست. همچنین افزایش سطح اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب و حتی علائم اختلال استرس پس از سازه (PTSD) طیف وسیع‌تری از

اخبار یا محتوای منفی (جنگ، فجایع، خشونت) بیشترین تأثیر را بر افزایش اضطراب و استرس دارند. همچنین اضطراب در مورد تأثیر اخبار منفی بر سلامت روان (افزایش اضطراب، استرس، اختلال در خواب و تغذیه) پر دیدنی به نام «اضطراب رسانه‌ای» (Media Anxiety) تأکید می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اضطراب رسانه‌ای به اضطراب و نگرانی ناشی از قرار گرفتن مکرر در معرض اخبار منفی یا استرس‌زا اشاره دارد. آخرین تحقیقات علمی معتبر جهانی نشان می‌دهد که چگونگی و میزان مصرف اخبار تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان دارد. به طور کلی، مصرف اخبار منفی و استرس‌زا با کاهش رده روانی و مشکلات روانشناختی مرتبط است. یکی از عوارض اضطراب رسانه‌ای می‌تواند پریشانی عاطفی (Emotional Distress) باشد. پریشانی عاطفی به معنای نگرانی و نگرانی‌های ناخواسته‌اند. عاطفی منفی، غم، ترس، صمیمیت و نامیدی گفته می‌شود که در پاسخ به مصرف افراطی اخبار منفی ایجاد می‌شود. مطالعات نشان