گوناگون

## توزیع شیر خشک با کد ملی و لحاظ سن نوزاد

سرپرست فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیر خشک سازمان غذا و دارو از استمرار تأمین و توزیع هدفمند شیر خشک با اولویت نوزادان خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سازمان غذا و دارو، شهرام شمیبی با تأکید بر استمرار روند تأمین و توزیع شیر خشک، گفت: تخصیص سهمیه شیر خشک نوزادان بر اساس کد ملی و سن آن‌ها انجام می‌شود.

وی با اشاره به تولید شبانه‌روزی شیر خشک‌های معمولی و رژیمی در کارخانه‌های داخلی، وضعیت ذخایر را مطلوب ارزیابی کرد و افزود: توزیع عادلانه این فرآورده‌ها تحت نظارت معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌ها و از مسیرهای تعیین‌شده صورت می‌گیرد.

شمیبی ادامه داد: شیر خشک‌های رگولار به‌صورت برآکنده و کنترل‌شده از طریق داروخانه‌ها توزیع می‌شود و برای دریافت شیر خشک‌های رژیمی، خانواده‌ها باید با معرفی‌نامه معاونت غذا و دارو محل سکونت به داروخانه‌های منتخب در سراسر کشور مراجعه کنند.

وی با اشاره به سامانه تأمین شیر خشک نوزادان خاطرنشان کرد: این سامانه با پایه‌گیری از اطلاعات کد ملی و سن نوزاد، امکان رصد سهمیه ماهانه را فراهم کرده و ممکن است در مراجعه نخست، بخشی از سهمیه تحویل و در مراجعات بعدی، بخش باقی‌مانده ارائه شود.

سرپرست فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیر خشک سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به ذخیره‌سازی غیرضروری تأکید کرد: لبنیات خانگی یا دریافت بیش از نیاز واقعی، روند توزیع را دچار اختلال کرده و حقوق سایر نوزادان را تضیع می‌کند.

وی در پایان از خانواده‌ها خواست شیر خشک را صرفاً بر اساس نیاز واقعی دریافت کنند و در صورت بروز مشکل، از طریق سامانه‌های ثبت شکایات معاونت غذا و دارو دانشگاه‌ها یا سازمان غذا و دارو، موضوع را پیگیری کنند.

## علائم «ترومای روانی» ناشی از جنگ تحمیلی

مدیر دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت با بیان اینکه چند درصد افرادی که ترومای روانی را تجربه می‌کنند به سمت اختلال «اختلال اضطراب پس از سانحه» سوق داده می‌شوند، گفت برنامه‌های غربالگری و درمان اختلال اضطراب پس از سانحه در مناطق مشخصی از استان و شهر تهران آغاز شده و طی هفته‌های آینده گسترش می‌یابد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، محمدرضا شالیافان در ارتباط با عوارض و اختلالات روانی ناشی از هر حادثه اظهار کرد: اصطلاح «ترومای روانی» در روان‌پزشکی و روان‌شناسی مطرح است و این عبارت را در زبان فارسی «ضربه روانی» یا «صدمه» ترجمه کرده‌اند. منظور از ترومای روانی، هرگونه استرس خارج از تجربیات رایج و معمولی انسان‌ها است؛ به طور قطع، تمام انسان‌ها با تجربه‌هایی مانند درگیری و درمان، مشکلات بین فردی، مشکلات اقتصادی، آلودگی خواب و مشکلاتی از این دست به صورت روزانه طی حیات خود مواجه هستند.

وی با بیان اینکه برخی استرس‌ها فراتر از تجربیات معمولی انسان‌ها است، افزود: به طور مثال، مواجهه با صحنه‌ای که یک فرد در آن دچار آسیب شدید جسمی می‌شود یا جان خود را از دست می‌دهد؛ فراتر از تجربه معمولی انسان‌ها است. همچنین اگر شرایط به نحوی باشد که هر لحظه در ارتباط با آسیب جسمی یا جانی خود احساس ناگرانی کنیم، جزو استرس‌های فراتر از تجربیات معمولی انسان‌ها به حساب می‌آیند. چنین مواردی با تعریف «ترومای روانی» منطبق است.

مدیر دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت در ارتباط «اختلال اضطراب پس از سانحه» "PTSD" توضیح داد: چند درصد افرادی که ترومای روانی را تجربه می‌کنند با علائمی مواجه می‌شوند که اگر این علائم در کلون توجه قرار گیرد، احتمال دارد که قابل درمان باشند و افراد به سمت اختلال اضطراب پس از حادثه سوق داده نمی‌شوند. مجموعه علائمی که یک ماه پس از سانحه ایجاد می‌شود، با عنوان «اختلال استرس حاد» "ASD" شناخته می‌شود.

شالیافان درباره علائم اختلال استرس حاد توضیح داد: ترس مداوم برای تفکر سانحه، احساس حضور پیوسته در صحنه سانحه، تجربه حضور مکرر در سانحه، پرهم خوردن خواب و بروز کابوس‌های شبانه، حس تعلیق و تنش و بروز مشکل در عملکرد جزو علائم اختلال استرس حاد هستند در چنین شرایطی، اغلب افراد تلاش می‌کنند از موقعیت‌هایی که هرگونه ارتباط با موقعیت استرس‌زا دارد، اجتناب کنند؛ به طور مثال، از محلی که حادثه در آن اتفاق افتاده گذر نمی‌کنند یا اگر یک خودرو سبب موقعیت استرس‌زا است از حضور در خودرو یا رانندگی اجتناب می‌کنند.

وی ادامه داد: اجتناب از موقعیت استرس‌زا می‌تواند سبب مزمن شدن اختلال استرس حاد شود و این اختلال را به اختلال اضطراب پس از سانحه تبدیل می‌کند. اگر افراد با علائم اختلال استرس حاد در خود مواجه شدند، می‌بایست به روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنند. مداخلات غیردارویی اولیه در بسیاری از موارد کافی است و به بهبود وضعیت فرد کمک می‌کند. اما گاهی اوقات به مداخلات دارویی نیاز است.

مدیر دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درباره مداخلات درمانی گفت: قرار با مراجعه به مراکز جامع سلامت می‌توانند خدمات مورد نیاز را دریافت کنند و در صورت نیاز به خدمات تخصصی با ارجاع مراکز جامع سلامت می‌توانند خدمات تخصصی را از مراکز «سرا» (مراکز سلامت روانی-اجتماعی) دریافت کنند.

شالیافان درباره ارائه خدمات برای پیگیری از اختلال اضطراب پس از حادثه در جنگ ۱۲ روزه گفت: برنامه‌های غربالگری و درمان اختلال اضطراب پس از سانحه در مناطق مشخصی از استان و شهر تهران آغاز شده براساس جلسات هماهنگی با دانشگاه‌های علوم پزشکی شهر تهران، برنامه غربالگری و درمان اختلال اضطراب پس از سانحه طی هفته‌های آینده گسترش می‌یابد.

زنان و خانواده

## ثبت‌نام «وام ازدواج» ۶۰ میلیونی فرزندان بازنشستگان کشوری آغاز شد

نهمین دوره ثبت‌نام وام ازدواج فرزندان بازنشستگان کشوری از روز یکشنبه (۲۲ تیرماه) در حالی آغاز شد که مبلغ این وام ۶۰ میلیون تومان و با گلرمرد ۵ درصد و در اقساط ۶۰ ماهه به داوطلبان شرایط پرداخت خواهد شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، حجت میرزایی، مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در این خصوص افزود: ثبت‌نام این تسهیلات از روز یکشنبه ۲۲ تیرماه ۱۴۰۴ آغاز می‌شود و بازنشستگان و وظیفه‌بگیرانی (همسر متوفی) که تاریخ عقدنامه فرزندشان از ابتدای فروردین ۱۴۰۳ به بعد باشد، می‌توانند برای دریافت این وام اقدام کنند.

این تسهیلات تنها به ازدواج فرزندان بازنشسته یا وظیفه‌بگیر (همسر متوفی) که تحت پوشش صندوق بازنشستگی کشوری هستند تعلق می‌گیرد.

برای ثبت‌نام آنلاین این تسهیلات، ارسال لکن اصل صفحه اول شناسنامه بازنشسته، صفحه مشخصات فرزندان، اصل عقدنامه و شناسنامه زوجین (صفحه اول و مشخصات) الزامی است. ثبت‌نام صرفاً از طریق درگاه خدمات الکترونیک صندوق بازنشستگی کشوری و به صورت اینترنتی انجام خواهد شد و پرداخت این وام پس از بررسی و تأیید مدارک و تخصیص اعتبار از سوی بانک عامل انجام خواهد شد.

**ضوابط و شرایط دریافت وام**

مبلغ وام ۶۰ میلیون تومان است و فقط به حساب متقاضی در بانک صادرات که در سیستم احکام درج شده و از این حساب حقوق بازنشستگی/ وظیفه دریافت می‌کند، واریز خواهد شد.

پرداخت اقساط وام ۶۰ ماهه با کارمزد سالیانه ۵ درصد، تاریخ عقدنامه از ابتدای فروردین ۱۴۰۳ به بعد باشد.

ارائه تسهیلات صرفاً به ازدواج اولیه فرزند (عروس/داماد) بازنشستگان/وظیفه‌بگیران(همسر)تعلق می‌گیرد.

در صورتی که پدر و مادر هر دو مشترک صندوق باشند، صرفاً یک فقره تسهیلات به فرزندان ایشان پرداخت می‌شود. در صورتی که پدر و مادر هر دو مشترک صندوق بوده و دارای دو فرزند متقاضی وام ازدواج باشند، هر فرزند از یک مشترک امکان استفاده از تسهیلات دارد.

بازنشستگان و موظفین (همسر) که در دوره‌های قبلی نسبت به اخذ تسهیلات مربوز اقدام کرده‌اند، امکان ثبت‌نام و بهره‌مندی از تسهیلات جاری را برای سایر فرزندان خود نخواهند داشت.

متقاضی‌ای که از تاریخ صدور حکم بازنشستگی آنها کمتر از یک سال گذشته مجاز به ثبت‌نام نیستند.

متقاضی‌ای که حکم ترمیم سال جاری برای آنان صادر نشده است مجاز به ثبت‌نام نیستند.

در صورتی که از یک دفترکل وظیفه‌بگیری بیش از یک همسر حقوق دریافت کنند، فقط یکی از وراث وظیفه‌بگیر (همسر) و با رضایت وظیفه‌بگیر دیگر (همسر دیگر) می‌تواند از تسهیلات وام استفاده کند. لذا سایر ورثه (همسر دیگر) می‌بایست پس از ورود به لینک «سامانه تعهد ورثه» و تکمیل آن، رضایت خود را از دریافت وام توسط متقاضی (همسر) اعلام کنند.

تنها در صورت تکمیل و تأیید مشخصات در سامانه تعهد ورثه، درخواست ثبت‌نام کننده در لیست متقاضیان وام قرار خواهد گرفت.

«ثبت‌نام» متقاضی که علاوه بر حقوق بازنشستگی خود از حقوق وظیفه‌بگیری (همسر) نیز استفاده می‌کند، صرفاً یک متقاضی که حکم ترمیم سال جاری برای آن صادر نشده است مجاز به ثبت‌نام نیستند.

لکن اصل مدارک (شناسنامه و کارت ملی بازنشسته - عروس و داماد)

لکن اصل صفحه اول شناسنامه و صفحه‌ای که مشخصات همسر وظیفه‌بگیر ثبت شده باشد، الزامی است.

لکن اصل عقدنامه و صفحاتی که مشخصات زوجین (عروس و داماد) قید شده باشد، الزامی است.

ذکر شماره دفترکل، شماره ملی، شماره حساب بانک صادرات ایران و شماره تلفن همراه (بازنشسته/وظیفه بگیر همسر) الزامی است. ثبت‌نام در سامانه، حقی را برای پرداخت وام به متقاضی ایجاد نخواهد کرد.

## نتایج آزمون ورودی مدارس سمپاد هفته اول شهریور اعلام می‌شود

رئیس سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان گفت: نتایج آزمون ورودی پایه هفتم و نهم مدارس سمپاد، هفته اول شهریور اعلام می‌شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وزارت آموزش و پرورش، الهام بلوری افزود: در پایه هفتم حدود ۲۰ هزار نفر پذیرش می‌شوند و در پایه نهم نیز حدود ۱۰ هزار نفر پذیرش خواهند شد.

رئیس سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان با اشاره به استقبال دانش‌آموزان از تحصیل در مدارس سمپاد گفت: تعداد داوطلبان ورود به این مدارس در پایه هفتم حدود ۲۵۲ هزار و ۷۷۷ نفر و پایه نهم ۳۷۱ هزار و ۱۵۰ نفر هستند.

آزمون ورودی پایه هفتم، مدارس استعدادهای درخشان صبح روز پنجشنبه ۱۹ تیرماه و آزمون ورودی پایه نهم مدارس نمونه دولتی و استعدادهای درخشان نیز صبح روز جمعه ۲۰ تیرماه به‌صورت هم‌زمان در سراسر کشور برگزار شد.

لتحاق به تحصیل در پایه ششم ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ و کسب مقبولی خیلی خوب در تمام دروس نوبت دوم پایه پنجم ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ و کسب مقبولی خیلی خوب در تمام دروس در نوبت اول پایه ششم در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ از شروط ثبت‌نام در آزمون ورودی پایه هفتم مدارس سمپاد بود.

همچنین معدل بالای ۱۹ در پایه نهم برای ورودی پایه دهم الزامیست. در آزمون ورودی مدارس سمپاد و نمونه دولتی پایه نهم دانش آموزان به سوالات یکسان پاسخ می دهند و در نهایت رتبه به‌دست آمده دانش آموز ملاک ورود به مدارس است.

پزشک

## هزینه سالانه واکسن ضد هاری؛ ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلیارد تومان

رئیس مرکز اداره بیماری‌های زئونوز گفت: وزارت بهداشت با هدف کنترل و پیشگیری از بیماری هاری، سالانه حدود ۷۰۰ هزار نوز واکسن هاری و ۱۵۰ هزار واحد سرم ایمنی ضد هاری تأمین می‌کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، محمد زینعلی، رئیس مرکز اداره بیماری‌های زئونوز در رابطه با تولید واکسن ضد هاری و رایگان بودن یا نبودن آن در کشور، گفت: واکسن و سرم ضد هاری به‌صورت کاملاً رایگان در اختیار مردم قرار می‌گیرند. با این حال، تأمین آن‌ها برای وزارت بهداشت هزینه‌بر است. هر ویال واکسن هاری به‌طور میانگین حدود ۸ یورو و هر ویال سرم ایمنی ضد هاری نزدیک به ۲۰ یورو برای دولت هزینه دارد.

وی افزود: برآوردها نشان می‌دهد که هزینه سالانه واکسیناسیون هاری و تأمین سرم ایمنی در کشور بین ۵۰۰ تا ۱،۰۰۰ میلیارد تومان است. این عدد بسته به شرایط، تغییرات ارزی و تعداد موارد نیازمند تزریق، متغیر خواهد بود.

رئیس مرکز اداره بیماری‌های زئونوز اذعان کرد: وزارت بهداشت با هدف کنترل و پیشگیری از بیماری هاری، سالانه حدود ۷۰۰ هزار نوز واکسن هاری و ۱۵۰ هزار واحد سرم ایمنی ضد هاری تأمین می‌کند. این حجم از تأمین واکسن و سرم، پاسخگوی نیاز جمعیت کشور در حوزه واکسیناسیون پس از مواجهه با حیوانات مشکوک به هاری است.

زینعلی خاطر نشان کرد: در حال حاضر، با همکاری سازمان غذا و دارو به عنوان تأمین‌کننده اصلی، تأمین واکسن و سرم هاری در کشور بدون مشکل ادامه دارد و ذخایر لازم برای استفاده در موقع بحرانی نیز فراهم شده است.

## اینستاگرام و یوتیوب هر روز ما را فریب می‌دهند

در میان‌موی «بر گرفتن» در شبکه‌های اجتماعی، شاید بد نباشد با هشداری عمومی، مواجه شویم. بازدیدهای شبکه‌های اجتماعی از آنچه فکر می‌کنیم، بیش‌ترند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از زومیت، این روزها در دنیای دیجیتال، تعداد View‌ها همان بازدید، حرف اول را می‌زند و برجسته‌ترین معیار سنجش برای تعداد تماشای محتواها در نظر گرفته می‌شود. ما مرور به بطور لحظه‌ای می‌توانیم تعداد بازدیدهای هر محتوا در اینستاگرام، تیک‌تاک، یوتیوب، ایکس و سایر پلتفرم‌ها را ببینیم. در شبکه‌های اجتماعی مختلف هرچه بازدید یک محتوا بیشتر باشد، یعنی آن محتوا بازخورد بیشتری داشته است زیرا بازدید بیشتر به موفقیت بیشتر ارتباط مستقیم دارد.

اما آیا بازدیدها واقعاً معیاری جهتی هستند؟ آیا تعداد ویوی هر محتوا می‌تواند به درستی نشان دهد که دقیقاً چند نفر آن محتوا را دیده‌اند؟ آیا بازدیدهای میلیونی شبکه‌های اجتماعی، مهر تأییدی بر موفقیت تولیدکنندگان محتوا و به‌اصطلاح اینفلوئنسرها هستند؟ واقعیت این است که هیچ معیاری وجود ندارد. شاید در تمام شبکه‌های اجتماعی چیزی به‌عنوان «بازدید» مهم تلقی شود، اما هیچ الگوریتم یکتایی برای شمارش این بازدیدها وجود ندارد.

در دنیای امروز یکی از کارهای مورد علاقه‌ی ما که خیلی کم پیش می‌آید از آن خسته شویم، لیکول کردن ویدیو در پلتفرم‌هایی مثل اینستاگرام، تیک‌تاک و یوتیوب است. «احتمالاً همه‌ی ما نمی‌دانیم که با هر بار لیکول کردن، حتی اگر یک ثانیه یا ویدیو مواجه شویم، پلتفرم آن را یک «ویو» در نظر می‌گیرد. تصور کنید که ما بی‌خبر از همه‌جا در حال لیکول کردن هستیم و ویدیوها را فیأرد می‌کنیم تا محتوای مورد علاقه‌مان را پیدا کنیم اما همه‌ی این‌ها یک ویو برای تولیدکننده‌ی محتوا به ارمغان می‌آورد.

اگر یادتان باشد، فیسبوک تا سال‌ها پیش به‌طایل بزرگ‌نمایی عمدی در تعداد بازدیدها به فریب کاربران متهم شد. در فیسبوک ویدیوها بطور خودکار پخش می‌شوند و تعداد ویوی محتوا براساس تعداد فاصله‌ای که یک ویدیو پخش یا یک متن یا عکس روی صفحه نمایش داده می‌شود محاسبه می‌شود. با توجه به بخش خودکار ویدیوها یعنی محاسبه‌ی هر دوی این بازدیدها یکسان است.

فیسبوک تا پاییز گذشته تمام معیارها برای نشان دادن آمار تماشای محتواها را View اعلام کرد و خودش اعلام می‌کند که ویو برای محاسبه می‌شود که محتوا روی صفحه‌ی کاربر ظاهر شود؛ حتی اگر این اتفاق چندین بار رخ دهد. احتمالاً به خاطر داشته باشید که روی‌های فعلی فیسبوک، پیش‌تر Impression یا بازخورد اولیه نام داشت؛ یعنی شما با یک محتوا مواجه می‌شدید که بازخورد اولیه‌ی شما با آن به حساب می‌آمد و اگر با آن محتوا تعاملی داشتید، یعنی آن را بازدید کرده بودید؛ در غیر این صورت صرفاً جزو بازخوردهای اولیه حساب می‌شدند! اکنون همچنین فقط و فقط در یک کلمه خلاصه می‌شود: ویو.

آمارهای فیسبوک آنقدر غیرواقعی هستند که خودش هم این را درک می‌کند و برای تولیدکنندگان محتوا دو عدد دیگر هم ارائه می‌دهد: ۱. ویدیوهای سه ثانیه‌ای، یعنی کسانی که پخش اولیه‌ی ویدیو را انجام دادند و فوراً لیکول نکردند؛ ۲. ویدیوهای یک دقیقه‌ای، یعنی کسانی که ویدیو را برای یک دقیقه تماشا کردهاند.

در مورد ایکس (توییتر سابق)، هم قضیه دقیقاً همین‌طور پیش می‌رود. فرمول به همین سادگی است: لیکول کردن، ظاهر شدن ثانیه‌ای محتوا در تایملاین و سپس یک ویوی تقلیل در بازدید ویدیوها هم ایکس همان روند فیسبوک را در پیش می‌گیرد. ویدیوها بطور خودکار پخش می‌شود و اگر آن‌ها را بطور ثانیه‌ای رد کنید یا هم یعنی از آن‌ها «بازدید» کرده‌اید؛ زیرا امروزه در شبکه‌های اجتماعی صرف لود شدن محتوا یعنی دیده شدن آن است.

اما با اینکه از سال‌ها پیش درباره‌ی نادرست بودن معیار ویو بحث می‌شود، چرا پلتفرم‌ها اینقدر روی آن پافشاری می‌کنند؟ تصور کنید در فیلمی که View همچنین است چیزی تغییر کند یا یک پلتفرم تصمیم بگیرد در خلال جریان آب حرکت کند. تصویر هر کار آسانی نیست. برای تولیدکنندگان محتوا، آنلاین شبیه‌ا، بلاگرها و هر شخص دیگری در شبکه‌های اجتماعی امروزه باید دارد بازدید گرفتن، یعنی موفقیت. حالا اگر یک پلتفرم بخواهد تعداد بازدیدها را بطور واقعی به مردم گزارش کند، آیا کسی در آن فعالیت خواهد کرد؟

بعید می‌دانم. به‌هرحال گلعی برای اینکه مهملی‌ات را تلوخ کنی، باید به آن‌ها درباره‌ی شلوغی مهملی دروغ بگویی تا اولین آدم را متقاعد کنی در مهملی‌ات شرکت کند.

این موضوع صرفاً به یک عدد یا رفتار سادهی پلتفرم‌ها مربوط نیست و اگر رایبه‌ی دیمان را به موضوع فقط کمی تغییر دهیم، می‌فهمیم که عمق فاجعه در ابعاد اجتماعی در حال شکل‌گیری است؛ جایی که انبلوئنسرها بیشتر مطرح یک عدد اصطلاحاً تبدیل به شاخص‌های مجازی می‌شوند و هرچه عدد را بالاتر ببرند تأثیرگذاری بیشتری پیدا می‌کنند.

پیش از ویو، معیار تبلیغ‌دهندگان به بلاگرها یا تولیدکنندگان محتوا در شبکه‌های اجتماعی این بود که ببینند آن صفحه چقدر با دیگران تعامل دارد و چه نوع محتوایی تولید می‌کند و کاربران چقدر به آن صفحه علاقه‌مند می‌شوند. اما اکنون عددی که به نوع پلتفرم در کنار زیر پاشنه بالای آن محتوا نمایش داده می‌شود، معیار اصلی به‌حساب می‌آید و تبلیغ‌دهندگان اکنون تصور می‌کنند اگر آن عدد کم باشد، بایت چیزی پول دادهاند که هیچ فایده‌ای نداشته است.

از طرف دیگر، پلتفرم‌ها با معیار View تقریباً کنترل همه‌چیز را در دست دارند و تمایلی هم به از دست دادن این تسلط همه‌جانبه، ندارند. در دنیای دیجیتال امروز لازم نیست روی محتوا کلیک کنید تا پخش شود. لازم نیست آن را ببینید و لازم نیست حتی لحظه‌ای از پلتفرم را صرف آن کرده باشید؛ چون پلتفرم برایتان تصمیم می‌گیرد که محتوا را دیده‌اید.

این گرداب آمارهای ساختگی که از آن حرف می‌زنیم فقط هم مختص شبکه‌های اجتماعی نیست. پیش از بلای خاندان‌سوز View، تنظیکس برای هر محتوا زمانی «بازدید» در نظر می‌گرفت که شما ۷۰ درصد از آن را تماشا کرده‌اید. بوده‌اید. معیاری که واقعی‌ترین حالت ممکن برای بازدید بود. اما اکنون اگر محتوای تنظیکس را تنها ۲ ثانیه تماشا کنید، از نظر تنظیکس آنقدر طولانی است که آن را یک بازدید حساب کند.

جالب است که تنظیکس می‌داند که کاربران چقدر از محتوا را تماشا کرده‌اند. اما باید آمار پلتفرمش را بالاتر ببرد تا مخاطب بیشتری جذب کند. خود تنظیکس اعتراف می‌کند با رویه‌ی جدید، آمار بازدید حدود ۲۵ درصد بیشتر از قبل نشان داده می‌شود.

البته تنظیکس جزو معدود پلتفرم‌هایی است که حداقل برای مخاطب توضیح می‌دهد که نمایش آمار بازدید را چگونه انجام می‌دهد. سایر پلتفرم‌ها معمولاً معیار واقعی برای شمارش هر بازدید را مخفی می‌کنند تا کسی به این موظفیت عظیم و روزافزون، شکی نکند. خیلی از ما شاید حتی به فکرمان خطور نکند که ناخودآگاه جزو بازدیدکنندگان چه محتواهایی هستیم، اما پلتفرم‌ها این را خوب می‌دانند. زیرا اگر فکر می‌کردند آماری که به مخاطبان نشان می‌دهند معیاری درست و واقعی دارند، به تولیدکنندگان محتوا هم همان را نشان می‌دادند. اما در عوض داده‌های محدودی مثل «همدرتان تعامل» و «حمفل واقعی» را رنیز در اختیار آن‌ها قرار می‌دهند. البته اگر کم‌کم از نشان دادن همین هم بشیمان نشوند.

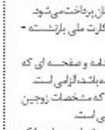
پلتفرم‌ها آمار غیرواقعی بازدید را نمایش می‌دهند اما برایشان معیار خنگیر فاتری به رسانندگان محتوا پول پرداختنی کنند!

جالب است که در پلتفرم‌هایی که مثل یوتیوب که تولیدکنندگان محتوا بابت تبلیغ کردن و تعداد بازدیدها پول دریافت می‌کنند، معیارهای دقیق‌تری در پشت‌پرده وجود دارد. مثلاً یوتیوب به ما تعداد بازدید ویدیوهای کوتاه (Shorts) را به همان صورت هر لیکول یک بازدید نشان می‌دهد اما فقط برای «بازدیدهای تعاملی» به سازندگان محتوا پول پرداخت می‌کند. بسیاری از پلتفرم‌ها به تولیدکنندگان محتوا می‌گویند که چند نفر یک‌چهارم، نصف، سه‌چهارم یا کل یک ویدیو را تماشا کرده‌اند، اما باز بدید کنندگان از این آمار محروم‌اند.

به معیار View، ما مدت‌هاست که در پلتفرم‌ها دور باطل می‌زنیم. اینترنت اکنون یک بازی است که باید تلاش کنی تا آن را ببری، یک سیستم است که باید آن را گول بزنی و یک حسابداری است تابه اعداد بالاتری برسی، اعدادی که خودت هم می‌دانی هیچ معنایی ندارند.

شاید در دنیای فعلی دیجیتال کار زیادی از دست ما تماشاگران برنیاید، زیرا حتی اختیار پخش کردن یا نکردن یک ویدیو در فضای مجازی هم دیگر دست ما نیست. اما شاید اگر بدانیم و به خودمان یادآوری کنیم که با بازدیدها دروغ‌اند، در آینده برای دستیابی به حقیقت شاید بیشتری دانسته باشیم.

منیمال
هایی برای زندگی



منیمال
منیمال هایی برای زندگی

یکی از ضعف‌های غمبار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.

Minimalha

از کتاب قهرمان‌ها و گورها
لرنسو سابانو
ترجمه: مصطفی مقیدی
انتشارات نیلوفر

@Minimalhaandsarayezandegi @Minimalha @MinimalhaOrLife

تازه‌های سلامت

## روشی جدید برای جلوگیری از ریزش موی بیماران تحت شیمی‌درمانی

متخصصان دانشگاه «تفیلد» آلاباما به روش جدیدی دست یافته‌اند که با استفاده از آن می‌توان ریزش موی بیماران تحت شیمی‌درمانی را متوقف کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، بیشتر این روش «فقط» عطفی بزرگ به شمار می‌آید. یافته‌ها نشان می‌دهد که سرد کردن پوست سر تا دمای ۱۸ درجه سانتی‌گراد از آسیب دیدن فولیکول‌های مو جلوگیری می‌کند و استفاده همزمان از آنتی اکسیدان‌های موضعی نیز از محافظتی این سرما را به طور جشمگیری افزایش می‌دهد.

به گفته این گروه تخصصی، آنها به «خلاصی دوگانه و قدرتمند» دست یافته‌اند که به بیماران مبتلا به سرطان کمک می‌کند تا در طول درمان، موهایشان را حفظ کنند. در روش جدید با استفاده از کلاه‌های سردکننده، پوست سر سرد می‌شود و در کنار آن از لوسیون حاوی آنتی اکسیدان استفاده می‌شود.

در حال حاضر در برخی از مراکز درمانی برای کاهش ریزش مو در طول شیمی‌درمانی از این کلاه‌های سردکننده استفاده می‌شود. این کلاه‌ها جریان خون در پوست سر را کاهش می‌دهند و در نتیجه مقدار داروی شیمی‌درمانی که به فولیکول‌های مو می‌رسد کمتر می‌شود. گروه پژوهشی دانشگاه تفیلد آلاباما همچنین دریافت‌اند دمای دقیق ۱۸ درجه سانتی‌گراد از آسیب دیدن فولیکول‌ها جلوگیری می‌کند و دمای ۲۶ درجه کافی نیست. همچنین آنتی اکسیدان‌های موضعی می‌توانند «قابلیت محافظتی سرما» در برابر ریزش مو را تغییر دهند. دکتر هیک جورگوپلوس، دانشیار زیست‌شناسی سلولی و پژوهشگر ارشد این پروژه می‌گوید: داروهای شیمی‌درمانی، سلول‌هایی را که به سرعت تقسیم می‌شوند از بین می‌برند اما سلول‌های سرطانی را از سلول‌های سالمی که سریع تقسیم می‌شوند تشخیص نمی‌دهند. در پایه فولیکول‌های موسلول‌هایی به نام کراتینوسیت وجود دارند که به‌سرعت رشد می‌کنند و در نتیجه موهنگن اصلی را به‌وجود می‌آورند.

در این مطالعه که در نشریه «مرزهای فارماکولوژی» Frontiers in Pharmacology منتشر شد، فولیکول‌های مو از پوست سر جدا شدند و در آزمایشگاه پرورش یافتند و سپس با داروی شیمی‌درمانی تیمار شدند تا اثرشان بررسی شود.

دکتر جورگوپلوس می‌گوید: ما نشان دادیم که این سلول‌ها می‌میرند. سلول‌هایی که در رشد موهنگن دارند به دلیل سمی بودن دارو می‌میرند. اما اگر آنها را خنک نگه داریم، نه تنها از آنها محافظت می‌شود بلکه کاملاً از مرگشان جلوگیری می‌شود. یعنی اگر در طول رشد فولیکول‌ها در آزمایشگاه از سرمایش استفاده شود، می‌توان بطور کامل آن سمی دارو را خنثی کرد.

او البته تأکید کرد که «کلاه مهم» همای دقیق است. اما قرود تحقیقات آنها نشان داده است که سرما باعث کند شدن فعالیت سلول‌ها و توقف تقسیم آنها می‌شود که خود نوعی محافظت به شمار می‌آید.

وی همچنین اشاره کرد که اگر دمای منفی حاصل نشود، استفاده از لوسیون موضعی حاوی آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین ای (که در لگو، قرمز و بادام زمینی یافت می‌شود) و مکمل غذایی «ال-سیستئین» می‌تواند این کمبود را جبران کند. جورگوپلوس این ترکیب را «خلاصی دوگانه و قدرتمند» توصیف کرد.

او همچنین با شرکت انگلیسی «خنک‌کننده پوست سر پکسمن» (Paxman Scalp Cooling) همکاری می‌کند. این شرکت دستگاهی طراحی کرده است که مایع سردکننده را از طریق کلاه ویژه‌ای به گردش خون فرعی آورد. از این کلاه سردکننده نیم ساعت قبل از شروع شیمی‌درمانی، در طول درمان و تا ۹۰ دقیقه پس از پایان دارودرمانی استفاده می‌شود.

اکنون متخصصان می‌کوشند تا این روش را با استفاده از دستگاه «پکسمن» آزمایش کنند. گزارش همچنین در تلاشند تا ترکیب بهینه آنتی اکسیدان‌ها برای حفظ فولیکول‌ها را قطعی و نهایی کنند.