info@payamdaily.com

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا

شماره ۲۱۱۴
دوشنبه / ۲۴ امرداد / ۱۴۰۱
۱۷ / محرم / ۱۴۴۴
15 / August / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

قابل توجه

پنج ویژگی آدم‌های عاقل

افراد عاقل از بدترین موقعیت‌ها ایده‌آل‌ترین دستاوردها را به دست می‌آورند.

به گزارش پیام آشنا: نقل از فرادید: ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که روز به روز امکان انتخاب‌های بیشتر و دنبال کردن سبکی از زندگی که متفاوت با سبک زندگی پدربزرگ و مادربزرگ‌هایمان بود، در آن فراهم می‌شود.

تا سه نسل قبل از اکثر ما انتظار می‌رفت که در همان محلی که به دنیا آمده بودیم بزرگ شویم و از میان همان چند شغل محدودی که در منطقه محل سکونتمان وجود داشت، یکی را انتخاب کنیم و آینده زندگی عشقی‌مان نیز محدود به همان حلقه اجتماعی نزدیک‌مان بود. در دنیای فعلی ما را تشویق می‌کنند که رویاهایمان را دنبال کنیم و به هر سمتی که ما را می‌برند، برویم و زندگی‌مان را از صفر بسازیم. این آزادی جدید همان اندازه که شگفت‌انگیز است، فشار زیادی را به هر کدام از ما که باید از میان گزینه‌های بی‌شمار دست به انتخاب بزنیم و مسئولیت زندگی‌ای که خود ساخته‌ایم را به‌تنهایی برعهده بگیریم، تحمیل می‌کند. توانایی تصمیم‌های خردمندانه ممکن است اکنون بیش از هر زمانِ دیگری حیاتی باشد.

در ادامه پنج ویژگی و توانایی فردِ خردمند را برای تان شرح می‌دهم:

۱.توانایی خودتنظیمی دارند

افراد خردمند توانایی تنظیم‌کردنِ عواطف‌شان را دارند به نحوی که قادرند با شفافیت درباره اینکه چه تصمیم‌ها یا رفتارهایی می‌تواند نتایج مثبت برای‌شان به ارمغان بیاورد، فکر کنند و البته می‌دانند که عواطف دشمنِ خردِ نیست. اگر تصمیمی به لحاظ عاطفی بسیار قوی باشد، فرد خردمند باید بتواند اهمیت موقعیت را به خوبی درک کند و بداند یک تصمیم خاص چگونه می‌تواند خودش، فرد دیگر و سایرین را تحت تأثیر قرار دهد.

۲.بافضیلت هستند

از زمان فیلسوفانی مانند ارسطو گرفته تا روان‌شناسان جدیدی که در حوزه خرد تحقیق می‌کنند، یک اعتقاد و باور راسخ وجود داشته و آن این است که افراد خردمند، افرادی هستند که در نحوه رفتار، تصمیم‌گیری و مشورت دادن به دیگران فضیلت را رعایت می‌کنند و مراقب رفاه و سعادتِ افرادی که ممکن است تحتِ تأثیر قرار بگیرند، هستند.

شخصی که از هوش و دانایی بالایی برخوردار است، می‌داند چگونه به آنچه می‌خواهد دست پیدا کند اما اگر این کار به قیمت به خطر افتادنِ منافع دیگران باشد، کار خردمندانه محسوب نمی‌شود. افراد خردمند می‌دانند که افراد در روابطی پیشرفت می‌کنند که در آنها همه با هم شکوفا می‌شوند.

۳.الگوها را می‌بینند و شناسایی می‌کنند

روان‌شناسانی که خردِ را مطالعه می‌کنند اتفاق نظر دارند افرادِ مسن‌تر لزوماً خردمندتر نیستند بلکه خردمندبودنِ مستلزم تجربه‌های کافی است تا فرد دانش و تجربه‌های گذشته را گردآوری کند و تشخیص دهد چگونه و چه زمانی آنها را در موقعیت‌های تازه به خدمت بگیرد.

به میزانی از هوش نیاز است تا فرد قادر باشد:

۱.تشخیص دهد موقعیت فعلی چه مؤلفه‌هایی دارد که آن را شبیه رخدادهای گذشته می‌کند.

۲.به موقعیت فعلی توجه کند و تشخیص دهد، کدامیک از تجربه‌ها و دانش گذشته را می‌تواند در موقعیت فعلی به کار بگیرد.

۳.چگونه آموخته‌های گذشته را در موقعیتی ناشناخته به کار بگیرد.

فرد عاقل در مواجهه با الگوهای آشنایی کند اما همزمان منحصربه‌فردبودنِ هر موقعیتی را نیز درک می‌کند.

۴.محیط را به خوبی ارزیابی و شناسایی می‌کنند

رابرت استرنبرگ، استاد روان‌شناسی در دانشگاه کورنل، درباره یکی از صفات فرد خردمند این‌گونه نوشته است: «افراد خردمند توانایی دارند بین سه پاسخ ممکن به محیطی که آن را راضی نیستند، تصمیم‌گیری کنند.»

فردمی‌توانند:

۱.با محیط و بافت خودش را تطبیق دهد.

۲.تلاش کند به محیط خود شکل دهد.

۳.به یک محیط تازه نقل مکان کند.

اغلب افراد بسیار از ترک محیط فعلی تراکمی از دو موقعیتِ اول را امتحان می‌کنند. خردمندی نیازمند آن است که فرد تشخیص دهد آیا با کمترین هزینه‌های فردی می‌تواند خودش را محیط فعلی وفق دهد یا خیر.

فرد باید تشخیص دهد آیا توانایی (برای مثال نفوذ یا قدرت) دارد تا بتواند تغییرات مطلوب خود را در محیط فعلی اعمال کند. اگر فرد حس می‌کند نیاز دارد به محیط تازه نقل‌مکان کند، خرد حکم می‌کند به جایی نرود که از شرایط فعلی‌اش بدتر یا به بدی آن باشد.

۵.بهترین بهره را از بدترین موقعیت می‌برد

اغلب آدم‌ها آنقدر عمر کرده‌اند تا بدانند بعضی وقت‌ها نمی‌توانیم به آرزوها و آینده مطلوب‌مان است حتی نزدیک بشویم عوامل زیادی در جهان هست که ما هیچ کنترلی روی آنها نداریم، بنابراین وقت‌هایی هست که ما به راحتی بازنده می‌شویم. اما آدم‌های عاقل می‌دانند که تجربه ناگمیدی عمیق می‌تواند اثرات چشمگیری بر شخصی که در آینده خواهند شد، داشته باشد. علاوه بر آن می‌دانند رفتارهایی هستند که با انجامش یا پرهیز از انجامش، می‌توانیم اثرات بلندمدتِ نتایج نامطلوب را به حداقل برسانیم.

افراد عاقل از بدترین موقعیت‌ها ایده‌آل‌ترین دستاوردها را به دست می‌آورند.

نتیجه‌گیری

اغلب ما با این احساس رایج زندگی می‌کنیم که بسیاری از چیزها آن‌طور که باید باشند، نیستند. زندگی عادلانه نیست، ناعمیدی برای بسیاری از ما بسیار بیشتر از توانایی‌مان است و اغلب اوقات مجبور می‌شویم بیشترین بهره را از آنچه در اختیارمان قرار گرفته است، ببریم. تا همین اواخر، مردمانی در جوامع مازندگی می‌کردند که وظیفه‌شان هدایت مادر تصمیم‌گیری‌های بزرگ بود. در حال حاضر شاهد نسلی هستیم که بیشترین انتخاب‌ها و کمترین کمک‌ها را دارد. مجهزبودن به مهارتِ شناسایی آدم‌های عاقل و دانستن اینکه چطور تصمیم‌های خردمندانه بگیریم، ما را در مسیری قرار می‌دهد که بتوانیم از زندگی‌ای که به ما بخشیده شده است، بهترین بهره را ببریم.

جلد ۳۴ امروز با حافظ

آن شد که بارِ منتِ مَلّاح بر دمی
گوهر چو دست داد به دریا چه حاجت است
ای مدعی برو که مرا با تو کار نیست
احباب حاضرند، به اعدا چه حاجت است

طرفه جان از کف رفت چه سازیم نثارقدمش
گر پس از مرگ خرامد به سر تربت ما

جلی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۳	۰۶:۲۵	۱۳:۱۰	۱۹:۵۴	۲۰:۱۴

برگه

کسی که دارای عزمی راسخ است، جهان را مطابق میل خویش عوض می‌کند

گوته

گزارش روز

نتیجه شوخی با طبیعت!

آیا واقعاً در گذشته ما شناخت بهتر و همزیستی مناسبتر به نسبت امروز از اقلیم ایران داشتیم؟ آیا ما با تکنولوژی‌های پیشرفته مهندسی آب و پیشرفت‌های چشمگیری که در این زمینه وجود دارد هنوز هم از پس مدیریت سیلاب برنمی‌آییم؟

به گزارش پیام آشنا: به نقل از ایران، عادت کرده‌ایم بعد از وقوع هر سیل احساسی دوگانه را تجربه کنیم. خسارت و غم و همدلی با مردمی که عزیزان و اموال خود را از دست می‌دهند در کنار احساس شادی از اینکه آورده آبی باعث خواهد شد بسیاری از مردم زندگی با کیفیت‌تری را تجربه کنند. این احساسات توأمان را می‌توان در ویدئوهای مختلفی که در فضای مجازی دست‌به‌دست می‌شود به صورت ملموس دید. مانند آن کشاورزی که با دوربین همراه آب می‌دود و با خوشحالی به رودخانه خوشامد می‌گوید و همزمان وحشت مردی که در حال فیلم‌گرفتن از جریان سیل زیر خانه‌اش اشهد می‌خواند و خود را برای مرگ آماده می‌کند.

چرا آب خوش این سیل‌ها از گلوی ما پایین نرفته، به اشک تبدیل می‌شود؟ چرا هر بار با وقوع سیل با خسارت‌های جانی و مالی روبه‌رو می‌شویم؟ اشکال در زیرساخت‌هاست یا مدیریت؟ دکتر یوسف مرادی، کارشناس مهندسی رودخانه معتقد است اگر در هر کاری برنامه‌ریزی و مطالعه و مهم‌تر از همه مدیریت صحیح نباشد خسارت‌ها باز هم تکرار خواهد شد. «وقتی طرح‌های اجرایی مغایر محیط زیست باشد، وقتی مسیل رودخانه‌ها را تغییر می‌دهیم حتی اگر بزرگترین سدها را داشته باشیم باز هم این احتمال وجود خواهد داشت که سدها هم تحمل سیل را نکنند و تبدیل به سیلی سهمگین‌تر شوند. ما باید قواعد طبیعت را رعایت کنیم منظور من این نیست که سدها غیر اصولی هستند. کمااینکه همین حالا می‌بینیم اگر سد زاینده‌رود نبود شاید اصفهان را هم آب برده بود. همین سد باعث شده به‌تدریج آب وارد آبخوان‌ها بشود. مسأله اصلی نحوه بهره‌برداری از آب است.» بر کسی پوشیده نیست که اقلیم ایران به‌خصوص در فلات مرکزی همواره با خشکسالی‌های پی‌درپی روبه‌رو بوده است؛ چه خشکسالی‌های درازمدت که همین حالا درگیر آن هستیم (حتی در شمال کشور هم نشانه‌های آن را می‌شود دید)، چه کوتاه‌مدت که در بازه‌های دو یا چهارساله که معیشت و زیست ما را به خطر می‌اندازد. مرادی از سیل در منطقه امامزاده داوود(ع) تهران مثال می‌زند و از درس‌نگرفتن ما از تجربیات هزاران ساله زیست در این اقلیم نگران است. هیک بار سال ۱۲۹۷ تگرگ آمد و یک روستایی در آن منطقه را نابود کرد. تیر ۱۳۳۵ و ۱۳۶۶ هم این سیل تکرار شد اما ما درس نگرفتیم.» از نظر مرادی بهترین کار دخالت‌نکردن در طبیعت است. «اگر کاری نمی‌کنیم لااقل برای طبیعت مزاحمت ایجاد نکنیم متأسفانه نه از حوادث قبلی درس می‌گیریم نه ارزشی برای طرح‌های علمی قائل هستیم؛ طرح‌هایی که می‌توانند در همین شرایط خشکسالی هم ما را از واردات مواد غذایی بی‌نیاز کنند. اگر نمی‌خواهیم کار کنیم لااقل چوب لای چرخ نگذاریم. بگذاریم طبیعت راه خودش را برود و با دست‌بردن در آن و ایجاد تغییرات کار را از این بدتر نکنیم.» یکی از اتفاقات در این مدت پس از سیل، آمارهایی از حجم باران و ذخیره آن است که از نظر مرادی گاه ضد و نقیض به نظر می‌رسد. «باید با اعداد دقیق بگوییم که چند میلیمتر باران آمده است وقتی می‌بینیم آبی با سرعت به سمت پایین سرازیر می‌شود و خسارت سنگینی هم زده نمی‌توان گفت این آب را می‌توانستیم برای کارهای مختلف ذخیره کنیم. گاه پیش می‌آید که سیل تنها به خاطر قرارگرفتن در شیبی تند و جذبه‌نشدن در خاک یا حتی جلمابی غلط زیرساخت و خانه و ویلا در مسیر سیلاب باعث ایجاد خسارت شده، نه برای اینکه حجم آب بالا بوده است. در واقع باید از این تصویر کلیشه‌ای که اگر سیلی خسارت وارد کرده پس حجم آب بالایی داشته دور شویم و با عدد و رقم و بررسی وضعیت صحبت کنیم.» این روزها شاهد ویدئوهایی از کانال‌های زیرزمینی تخت جمشید بودیم که چطور معماران دو هزار و ۵۰۰ سال پیش توانسته‌اند آب را بدون به مخاطره انداختن بنا به بیرون هدایت کنند و این کانال‌ها چگونه هنوز هم کارایی دارند یا ویدئویی از سازه‌های آبی شوشتر که سیلاب را دقیق و حساب‌شده و بدون خسارتی راهی بستر رودخانه می‌کنند. اکثر کاربران فضای مجازی و حتی برخی کارشناسان این حوزه‌ها اشاره به این ویدئوها مهندسی هزاران ساله ایران را ستودند و با حسرت آنها را با امروز مقایسه کردند. آیا واقعاً در گذشته ما شناخت بهتر و همزیستی مناسبتر به نسبت امروز از اقلیم ایران داشتیم؟ آیا با دانش تکنولوژی‌های پیشرفته مهندسی آب و پیشرفت‌های چشمگیری که در این زمینه وجود دارد هنوز هم از پس مدیریت سیلاب برنمی‌آییم؟ مرادی از هدایت سیلاب در یزد، کاشان، ورامین و ساوه در گذشته می‌گوید: سیلاب‌هایی که با هدایت درست به سمت دشت‌ها می‌رفتند تا این آورده آبی در دشت پهن شود. این روش ساده باعث می‌شد هم آب به‌تدریج در خاک و سفره‌های زیرزمینی نفوذ کند و هم زمین‌های کشاورزی از مواد معدنی عالی که همراه این سیلاب از کوهستان‌ها می‌آمده باعث بارورکردن زمین و تغذیه گیاهان و محصولات شود. «گذشتگان ما در ارتباط با سازگاری با محیط طبیعی بسیار پیشرفته‌تر از ما بودند ما همین الان شاهد هستیم با یک سیلاب، اکثر جاده‌ها تخریب می‌شود چون به میدرولیک رودخانه توجه نمی‌کنیم و سیلابه‌ها از پل‌ها و جاده‌های ما رد می‌شوند و به آنها خسارت وارد می‌کنند و هر ساله این اتفاقات می‌افتد در حالی که با اندکی تدبیر می‌توان این خسارات را کاهش داد.» محمد کوشگر، استاد دانشگاه اما در این زمینه نظر متفاوتی دارد و معتقد است در گذشته هم جمعیت کمتر بوده و هم توسعه به معنای امروزی معنا نداشته است. می‌توان اینطور گفت که اگر سیلاب به اراضی وارد دشت می‌شده به این دلیل بوده که در واقع آب زیرساخت و خانه‌ای نبوده است. «پیامی که این ویدئوها برای ما دارد این است که در طول تاریخ مدل‌هایی که بوسله توجه به محیط زیست ساخته شدند، پایدار مانده‌اند و می‌توان این طور گفت که شاید آن بناهایی که این ملاحظات را رعایت نکرده بودند از بین رفته‌اند. ما هم اگر می‌خواهیم پایدار بمانیم باید این خصوصیات را رعایت کنیم.» می‌توان فرض کرد که چه بسیار بناها بسوده که در طول تاریخ به علت نادیده‌گرفتن همین مسائل از بین رفته و تنها الگوهای معماری هوشمندانه مانده‌اند تا نشانه‌ای برای ما باشند. کوشاگر معتقد است الگوی توسعه در کشور ما باید تغییر کند. «ما باید اینکه می‌دانیم مکانی حریم سیلاب است، باید این حال در آنجا ساختوساز می‌کنیم. اگر مدیریت قوی داشته باشیم و این آگاهی را ایجاد کنیم که طبیعت به بناهای ما توجه نمی‌کند و راه خودش را می‌رود شاید بتوان از این اتفاقات و خسارات جلوگیری کرد.» او شرایط اقلیمی و فرسایش خاک را یکی از دلایل رواں‌شدن سیلاب در نقاط مختلف می‌داند: خاکی که توانش را برای پذیرش آب از دست داده است. «متأسفانه مدل مدیریتی ما کوتاه‌مدت است به این معنی که اگر کمبودهایی داشته باشیم همه سیاست‌ها به سمت کم‌آبی می‌رود و فراموش می‌کنیم در همین حالت هم امکان وقوع سیل وجود دارد. ممکن است در این خشکسالی‌ها سیل رودخانه‌ای هم از بین برود و متأسفانه ما فکر می‌کنیم وقتی مسیل رودخانه‌ای سال‌ها خشک است پس کار تمام است و می‌توانیم در این مناطق دست به ویلاسازی بزنیم یا یک زیرساخت اقتصادی راه بیندازیم. در حالی که همین نگرش کوتاه‌مدت کار دست ما می‌دهد.» از حرف‌های او این استنباط را دارم که ما در سیاست‌های آبی که معیشت و جان مردم در گرو آن است اهل افراط و تفریط هستیم و نمی‌توانیم برنامه‌ریزی همه‌جانبه و مناسبی چه برای بروز خشکسالی و تبعات آن و چه برای کنترل سیل‌ها داشته باشیم. کوشاگر ارائه و تفکر را برای سیاستگذاری مهم‌تر می‌داند و معتقد است باید از دید کوتاه‌مدت خارج شویم و بتوانیم سیاستی متوازن با شرایط زیست‌محیطی کشور داشته باشیم. او تمرکز بیش از اندازه روی مسائل فنی و مهندسی را هم یکی از کارهای خسارت‌آفرین می‌داند: «ما باید در کنار مسائل فنی و مهندسی نیاز و خواست جوامع و محیط زیست را هم در نظر بگیریم.»

باید از تکه‌بعدی بودن در سیاستگذاری گریخت و نگاه همه‌جانبه مبتنی بر ضمیمه‌های اجتماعی و زیست محیطی قوی در کنار مسائل فنی و مهندسی وجود داشته باشد. او معتقد است باید برای اقلیم متنوع این کشور راه درست را پیدا کرد: «یک وقتی می‌گفتند آبیاری تحت‌فشار را گسترش بدهیم؛ در حالی که سرزمین را ندیدیم و این باعث شد در جاهایی که ما با این روش جلو رفتیم به کم‌آبی برسیم. یا گفتند آبیاری بارانی انجام بدهید؛ در حالی که در یک منطقه گرم این روش باعث تبخیر آب و از دست‌رفتن منابع می‌شد. متأسفانه در استفاده از روش‌ها اقلیم‌های متنوع این کشور را یکسان دیدیم.»

مکث

برخی مشکلات دندانی با بیماری های دیگر مرتبط هستند

به گفته محققان، مراجعه به مطب دندانپزشکی می تواند نگاهی اجمالی به سلامت قلب و مغز شما نیز باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، علائم بیش از ۱۰۰ بیماری می‌توانند در دهان آشکار شوند. به عنوان مثال، بیماری پریودنتال که ناشی از عفونت و التهاب لثه و استخوانی است که دندان‌ها را نگه می‌دارد، شایع‌تر است و ممکن است در افراد دیابتی شدیدتر باشد.

در موارد دیگر، داروهای تجویزی ممکن است بر دهان تأثیر بگذارند به عنوان مثال، برخی از داروهایی که برای درمان فشار خون بالا استفاده می‌شوند، می‌توانند باعث تورم و التهاب لثه‌ها شوند. دکتر جنیفر پرکینز- مدیر اجرایی آموزش بالینی در دانشکده دندانپزشکی دانشگاه کالیفرنیا گفت: «ما بسیاری از بیماری‌های سیستمیک را با علائم و نشانه‌های دهانی می‌بینیم». دندانپزشکان ممکن است بتوانند با معاینه دهان بیمار، سلامت کلی بیمار را تشخیص دهند. در ادامه به چند نمونه از این موارد شده است.

فشارخون بالا

برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا تشخیص داده شده اند، برخی از داروهای فشار خون باعث این نمی‌شود که روابط پریو و مادر با آنها کم رنگ بشود. یکی از نکات ضروری است. این مسئله به خصوص در کودکان کم سن تر اهمیت ویژه‌ای دارد زیرا کودکان کوچکتر ممکن است در ذهن خود اینگونه تصور کنند که طلاق والدین مقصر هستند یا نگران باشند که چه کسی از آنها نگهداری خواهد کرد. بنابراین باید با حوصله به سوالات و نگرانی های آنها گوش کنید.

نکته مهم دیگر عدم بدگویی والدین از یکدیگر نزد فرزندان خود می باشد. با بدگویی و تکرار اینکه پدرتان یا مادرت به تو بی‌توجه است نه تنها کمکی به فرزند خود نمی کنند بلکه به آسیب بیشتر دامن می زنند. هیچ فرزندی دوست ندارد این جمله را بشنود که مورد علاقه پدر یا مادرش نیست؛ بنابراین والدین به جای بدگویی از یکدیگر بهتر است این جمله را تکرار کنند گرچه ما زن و شوهر خوبی نبودیم اما هر دو تو را دوست داریم و تو برای هر دوی ما مهم هستی و هیچ خللی به علاقه ما نسبت به تو بعد از طلاق به وجود نخواهد آمد. این صحبت‌ها باعث می شود که فرزندان احساس دوست نداشتنی بودن نکنند یا حداقل کمتر این احساسات را داشته باشند.

وی معتقد است: گاه دیده شده است والدی که حضانت را بر عهده دارد برای انتقام ، والد دیگر را از دیدار فرزند محروم می کند و گاه کودک هم برای از دست ندادن محبت یک والد علاقه ای به دیدار والد دیگر نشان نمی دهد. مسئله مهمی که والدین باید به آن توجه کنند مانع نشدن از دیدار فرزندان با والد دیگر است و بهتر است والدی که حضانت را بر عهده دارد فرزند را به دیدار با والد دیگر تشویق نماید و او را برای دیدن پدر یا مادرش و یا صحبت کردن در مورد او مورد سرزنش و شماتت قرار ندهد.

مسبب کبیر ادامه داد: گاه یکی از والدین یا هر دو به دلیل احساس گناه یا ترس از خلا عاطفی فرزندان توجه و محبت بیش از حد به آنان ابراز می‌کند و از خطاهایشان چشم‌پوشی می‌کنند و این جبران افراطی خود به آسیب بیشتر دامن می‌زند در این شرایط فرزندان مهارت‌های ارتباطی را به خوبی یاد نمی گیرند و نمی توانند رفتارهای خود را مدیریت نمایند.

او افزود: در ازدواج دوم نیز مسائل مهمی وجود دارد از جمله اینکه حتما فرزندان را از ازدواج خود مطلع کنند و یا آنها در این مورد صحبت شود به آنها اطمینان داده شود که در رابطه آن ها تغییری ایجاد نخواهد شد. در ارتباط همسر جدید با فرزندان مهم تر از نقش همسر جدید در ارتباط با فرزندان، خود فرد است که در ارتباط فرزند یا فرزندانش با همسر جدید نقش کلیدی دارد. به عبارت دیگر در این گونه خانواده‌ها روابط خطی نیست و ما با یک شبکه ای از روابط روبرو هستیم که بر روی هم تاثیر می گذارند و همدیگر را تقویت می کنند. روابط زن و شوهر با یکدیگر، روابط والدی که حضانت می‌توانند باعث خشکی دهان شوند. هنگامی که غدد بزاقی، بزاق کافی برای مرطوب نگه داشتن دهان تولید نمی کنند، پوسیدگی دندان تسریع می‌شود، زیرا بزاق از پوسیدگی محافظت می کند.

دیابت

دیابت درمان نشده می‌تواند منجر به مشکلات پزشکی جدی از جمله بیماری قلبی عارضی شود. پرکینز گفت: «در برخی از بیماران، میانگین قند خون بالا می‌تواند منجر به اختلال در میکروبیوم دهان شود. این شرایط می‌تواند به معنای بیماری لثه، از دست دادن استخوان و از دست دادن دندان باشد.»

پرکینز گفت: «ما شاهد این پدیده هستیم که در افرادی که خود را سالم می‌دانند ممکن است دیابت و فشار خون بالا (تشخیص داده نشده) ابتدا توسط دندانپزشکان تشخیص داده شود.»

HIV

وجود ضایعاتی در دهان در افراد مبتلا به ایدز نشانه HIV باشد. بر اساس بیانیه علمی انجمن قلب آمریکا در مورد بیماری‌های قلبی عروقی و HIV، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در افراد مبتلا به HIV حدود ۱.۵ تا دو برابر بیشتر از افراد بدون این ویروس است.

اشاره

کودکان را مقابل این تصمیم انجام شده قرار ندهید!

نخستین کاری که به آسیب کمتر کودکان در هنگام جدا شدن والدین کمک می‌کند آماده‌کردن آنان برای جدایی است. والدین می‌بایست از تصمیم خود برای جدایی حرف بزنند و کودکان را در عمل انجام شده قرار ندهند. آن‌ها باید فرصت پردازش، درک و پذیرش این مسئله بسیار مهم و استرس برانگیز را به آنها بدهند. اطمینان بخشیدن به آنها از این جهت که قطع ارتباط زناشویی باعث این نمی‌شود که روابط پدر و مادر با آنها کم رنگ بشود یکی از نکات ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محسنی کبیر- روانشناس سلامت، زوج درمانگر و مشاور مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران در این باره می‌گوید: اگر کودکان برای عواقب بحران های خانوادگی مانند طلاق والدین آمادگی نداشته باشند در آینده ممکن است به مشکلات روانی پیچیده‌ای دچار شوند.

به گفته وی، نخستین کاری که به آسیب کمتر کودکان در هنگام جدا شدن والدین کمک می‌کند آماده کردن آنان برای جدایی است. والدین می‌بایست از تصمیم خود برای جدایی حرف بزنند و کودکان را در عمل انجام شده قرار ندهند. آن‌ها باید فرصت پردازش، درک و پذیرش این مسئله بسیار مهم و استرس برانگیز را به آنها بدهند. اطمینان بخشیدن به آنها از این جهت که قطع ارتباط زناشویی باعث این نمی‌شود که روابط پدر و مادر با آنها کم رنگ بشود یکی از نکات ضروری است.

او می‌گوید: اگر کودکان برای عواقب بحران های خانوادگی مانند طلاق والدین آمادگی نداشته باشند در آینده ممکن است به مشکلات روانی پیچیده‌ای دچار شوند.

به گفته وی، نخستین کاری که به آسیب کمتر کودکان در هنگام جدا شدن والدین کمک می‌کند آماده کردن آنان برای جدایی است. والدین می‌بایست از تصمیم خود برای جدایی حرف بزنند و کودکان را در عمل انجام شده قرار ندهند. آن‌ها باید فرصت پردازش، درک و پذیرش این مسئله بسیار مهم و استرس برانگیز را به آنها بدهند. اطمینان بخشیدن به آنها از این جهت که قطع ارتباط زناشویی باعث این نمی‌شود که روابط پدر و مادر با آنها کم رنگ بشود یکی از نکات ضروری است. اگر مدیریت قوی داشته باشیم و این آگاهی را ایجاد کنیم که طبیعت به بناهای ما توجه نمی‌کند و راه خودش را می‌رود شاید بتوان از این اتفاقات و خسارات جلوگیری کرد.» او شرایط اقلیمی و فرسایش خاک را یکی از دلایل رواں‌شدن سیلاب در نقاط مختلف می‌داند: خاکی که توانش را برای پذیرش آب از دست داده است. «متأسفانه مدل مدیریتی ما کوتاه‌مدت است به این معنی که اگر کمبودهایی داشته باشیم همه سیاست‌ها به سمت کم‌آبی می‌رود و فراموش می‌کنیم در همین حالت هم امکان وقوع سیل وجود دارد. ممکن است در این خشکسالی‌ها سیل رودخانه‌ای هم از بین برود و متأسفانه ما فکر می‌کنیم وقتی مسیل رودخانه‌ای سال‌ها خشک است پس کار تمام است و می‌توانیم در این مناطق دست به ویلاسازی بزنیم یا یک زیرساخت اقتصادی راه بیندازیم. در حالی که همین نگرش کوتاه‌مدت کار دست ما می‌دهد.» از حرف‌های او این استنباط را دارم که ما در سیاست‌های آبی که معیشت و جان مردم در گرو آن است اهل افراط و تفریط هستیم و نمی‌توانیم برنامه‌ریزی همه‌جانبه و مناسبی چه برای بروز خشکسالی و تبعات آن و چه برای کنترل سیل‌ها داشته باشیم. کوشاگر ارائه و تفکر را برای سیاستگذاری مهم‌تر می‌داند و معتقد است باید از دید کوتاه‌مدت خارج شویم و بتوانیم سیاستی متوازن با شرایط زیست‌محیطی کشور داشته باشیم. او تمرکز بیش از اندازه روی مسائل فنی و مهندسی را هم یکی از کارهای خسارت‌آفرین می‌داند: «ما باید در کنار مسائل فنی و مهندسی نیاز و خواست جوامع و محیط زیست را هم در نظر بگیریم.»

باید از تکه‌بعدی بودن در سیاستگذاری گریخت و نگاه همه‌جانبه مبتنی بر ضمیمه‌های اجتماعی و زیست محیطی قوی در کنار مسائل فنی و مهندسی وجود داشته باشد. او معتقد است باید برای اقلیم متنوع این کشور راه درست را پیدا کرد: «یک وقتی می‌گفتند آبیاری تحت‌فشار را گسترش بدهیم؛ در حالی که سرزمین را ندیدیم و این باعث شد در جاهایی که ما با این روش جلو رفتیم به کم‌آبی برسیم. یا گفتند آبیاری بارانی انجام بدهید؛ در حالی که در یک منطقه گرم این روش باعث تبخیر آب و از دست‌رفتن منابع می‌شد. متأسفانه در استفاده از روش‌ها اقلیم‌های متنوع این کشور را یکسان دیدیم.»

رسانه چه خبر

تزریق بیش از ۳هزار دز واکسن کرونا در شبانه‌روز گذشته

ایسنا: تا کنون ۶۴ میلیون و ۸۲۹ هزار و ۹۱۸ نفر دز اول، ۵۸ میلیون و ۲۰۱ هزار و ۷۷۳ نفر دز دوم و ۳۰ میلیون و ۳۲۲ هزار و ۶۴۱ نفر، دز سوم و بالاتر واکسن کرونا تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۳ میلیون و ۳۵۴ هزار و ۳۳۲ دز رسید. در شبانه روز گذشته ۳ هزار و ۹۶۰ دز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

هلال احمر آماده خدمت‌رسانی به زائران در اربعین حسینی است

پایگاه اطلاع‌رسانی جمعیت هلال احمر: رئیس جمعیت هلال احمر با اشاره به اینکه این جمعیت در حال ارتقای سطح توان امدادرسانی به شهروندان است، از آمادگی برای خدمت‌رسانی به زائران در ایام اربعین حسینی خبر داد. پیرحسین کولیوند در جلسه شورای مدیران جمعیت هلال احمر گفت: امدادگران، داوطلبان و کارکنان جمعیت هلال احمر در روزهای اخیر در خدمت‌رسانی به سیل‌زدگان و عزاداران حسینی سنگ تمام گذاشتند و با تمام توان به یاری مردم شتافتند. وی افزود: این گونه نیست که به این میزان خدمت‌رسانی رضایت داشته باشیم و با سنجش و تحقیق در خصوص نقاط ضعف، به سمت ارتقای ارائه خدمات به شهروندان گام برخواهیم داشت. رئیس جمعیت هلال احمر با اشاره به این که هلال احمر برای خدمت‌رسانی به زائران اربعین به حالت آماده باش درآمده است، گفت: جمعیت هلال احمر در تمام طول مسیر پیاده روی اربعین حاضر خواهد بود و در مرزهای شرقی برای زائران ورودی به کشور و در مرزهای غربی برای زائران عازم عتبات حاضر خواهیم بود تا تردد‌ها و سلامت زائران کنترل شود و مراسم به بهترین شکل ممکن برگزار شود. کولیوند با گرامیداشت یاد شهدای دفاع مقدس اظهار کرد: در آستانه سالروز بازگشت اسرای دفاع مقدس به کشور هستیم که هلال احمر در این عرصه نیز خوش درخشید و توانست در عرصه بازپیوند، مفقودین و بازگشت اسرا به بهترین شکل عمل کند. وی تصریح کرد: امروز ارتقای کمی و کیفی امدادرسانی اصلی اساسی است. هلال احمر در روزهای اخیر در ۲۶ نقطه کشور درگیر سیلاب شد و با تلاش های صورت گرفته میزان رضایتمندی از عملکرد هلال احمر بسیار زیاد بود و باید در راستای ارتقای آن تلاش بیشتر کرد.

راهکارهایی برای داشتن سلامت روابط

جام جم: هر رابطه‌ای از زندگی زناشویی، دوستی تا روابط خانوادگی تمرین و مراقبت می‌خواهد. قبل از هر کاری افراد باید در رابطه، تمرین گوش دادن کنند. درست گوش دادن باعث می‌شود که علایق و مشکلات طرف مقابل مشخص شود. در کنار آن تمرین درست نگاه کردن می‌تواند غم‌ها و درد‌های رابطه را مشخص کند و بعد با ترفند «استفاده نکردن» ضعف‌های دوست، همسر یا عضو خانواده را می‌توان فهمید و آنها را نادیده گرفت. درست رفتار کردن با طرف مقابل نیاز به تمرین دارد. مهم‌ترین بخش این کار ها درک طرف مقابل است؛ درک این که تمام ما گمشده‌هایی هستیم که برای آرامش به رابطه‌ها پناه می‌بریم و در واقع روابط و انسان‌ها به ما کمک می‌کنند تا بهتر بتوانیم زندگی را زندگی کنیم. روابط کمک می‌کنند تا دیده شویم، دوست داشته شویم و مورد تمجید قرار گیریم. به همین دلیل است که همدلی می‌تواند به افراد امنیت دهد اما بودن در رابطه‌های طولانی‌مدت «گذشت» می‌خواهد. شاید به این دلیل است که روان‌شناسان می‌گویند رابطه نیاز به مراقبت دارد. درست مانند یک پرستار دلسوز برای ترمیم روابط باید زخم‌ها را شست و برای بهترشدن، این زخم‌ها را پانسمان کرد.

شناسایی نشانه‌های سرطان زایی در یکی از داروهای رایج دیابت

هلث دی نیوز: سازمان غذا و داروی ایالات متحده اعلام کرد که داروی دیابت «زنوویا» ممکن است حاوی آثاری از سرطان‌زایی باشد. اما بیماران باید به استفاده از این دارو ادامه دهند. علی‌رغم کشف نیتروز و-NTTP (STG-۱۹) در برخی از نمونه‌های این دارو، که به طور کلی به عنوان سیتاگلیپتین شناخته می‌شود، برای بیماران دیابتی قطع مصرف این دارو بدون مشورت با متخصص خطرناک است. به گفته محققان، NTTP متعلق به کلاس