info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۴۶۶۳
سه‌شنبه / ۳ بهمن / ۱۴۰۲
۱۱ / رجب / ۱۴۴۵
23 / January / 2024

صاحب امتیاز: موسسه «همگان اندیشه زمان»
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون گارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۸۳۸۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۲۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۱۱۱۱

امروز با حافظ

من ز مسجد به خرابات نه خود افتادم
اینم از عهد ازل حاصلِ فرجام افتاد
چه کند کز پی دوران نرود چون پرگار؟
هر که در دایره گردش ایام افتاد

خوانش

بدانکه هر چه خدای جهان پسندید است
اگر کسی نپسندد ازو بود کفران
عنصری

اذان کبری

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۴	۰۷:۱۲	۱۲:۱۸	۱۷:۲۴	۱۷:۴۳

برگه

از زندگی نترس. باور داشته باش که زندگی ارزش زیستن دارد و ایمان توست که کمکت می‌کند تا واقعیت را بسازی...
هنری جیمز

برش

زندگی در برزخ

طلاق عاطفی، یکی از پدیده‌های اجتماعی مهم و پرامنیتی است که در هر جامعه وجوددارد وطبق آمارهای مختلف،گویا تعداد آن ازطلاق‌های رسمی زوجین نیزبیشتر اعلام شده است.طلاق عاطفی به عنوان اتخاذی نفرت‌انگیزبین تسلیم ونفرت تلقی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، درک نکردن صحیح از رفتار و گفتار یکدیگر، نداشتن شناخت کافی از روحیات طرف مقابل و تهی‌تا بی‌علاقگی و سردی نسبت به شریک زندگی، همه و همه دست به دست هم می‌دهد تا یک طلاق عاطفی را در زندگی زوج‌ها به‌وجود بیاورند.نوعی حفظ اجباری و ظاهری ازدواج که به بهانه ترس از آینده فرزندان، لنگ اجتماعی و... رقم می‌خورد. به صورت کلی طلاق عاطفی ناشی از ناکامی در سه رابطه کلامی، زناشویی و عاطفی بین زوجین است. این وضعیت در طول زمان اتفاق می‌افتد و شدت آن می‌تواند از زوجی به زوج دیگرمتفاوت باشد. این در حالی است که در طلاق عاطفی، زندگی زناشویی در زیر یک سقف ادامه خواهدیافت اما روابط عاطفی زوجین از کیفیت مطلوبی برخوردار نیست. وضعیتی که شاید تا آخر عمر زوجین ادامه پیدا کند یا در مرحله‌ای به طلاق قانونی ختم شود.

چرا طلاق عاطفی؟

عموما طلاق عاطفی درسال‌های ابتدایی زندگی رخ نمی‌دهد؛ چرا که درسال‌های آغازین زندگی مشترک هرقدر تفاوت‌ها و سلایق دو طرف زیاد باشد، باز هم آن کشش وعشق وعلاقه وجود دارد یا شاید امیدی برای تغییر شرایط وجود داشته باشد. دکتر محسن ایمانی، مشاور و روان‌شناس با اشاره به این نوع از طلاق به جام‌جم می‌گوید:«گاهی اوقات در خانواده مشکلاتی بین زن و مرد ایجاد می‌شود که این مشکلات حل نشده و قدم جدی و اساسی برای آن برداشته نمی‌شود. انباشته شدن این معضلات، باعث کم شدن ارتباط عاطفی بین آنان می‌شود برخی اوقات نیز درگیری‌های متعدد روابط خارج از خانه یا وعده‌های پیش از ازدواج که عملی نشده نیز منجر به این می‌شود فاصله بین زن و مرد رفته رفته بیشتر و باعث دلسردی شود. «در چنین طلاق‌هایی به سبب تغییرات خلقی و روانی که در افراد رخ می‌دهد، ممکن است روابط زوجین نیز بهبود پیدا کند، اما این بهبود اوضاع موقت است و شاید با تغییر شرایط، مجدد به قبل بازگردد. این موضوع تا جایی پیش می‌رود که روابط زناشویی آنان حذف و آنها تنها به عنوان دو همخانه در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. همان طور که این روان‌شناس نیز معتقد است در طلاق عاطفی زمینه‌های فراهم می‌شود که شاید افراد با یکدیگر زندگی کنند؛ ولی عشق و علاقه‌ای نسبت به هم ندارند. گاهی اوقات هم امادگی نداشتن افراد برای ازدواج سبب ایجاد طلاق عاطفی می‌شود؛ به عبارت ساده‌تر، دختر و پسر هنوز مهارت‌های لازم برای ازدواج و تشکیل یک زندگی مشترک را یاد نگرفته‌اند که همین مساله سبب می‌شود نیازهای یکدیگر را نشناسند و قادر به رفع آن نیازها نباشند.

تاثیرات جبران ناپذیر طلاق عاطفی برای فرزندان

در چند سال اخیر آمار طلاق عاطفی حتی بسیار بیشتر ازطلاق رسمی و قانونی گزارش شده و مهم‌ترین آسیب آن فقدان مدیریت روانی مناسب زوجین و فرزندان درخانواده است؛ چرا که بسیاری ازآسیب‌های جامعه کنونی ناشی از اختلافات عاطفی و روانی در خانواده بین زن و شوهر است. درحال حاضر نیاز ارتباطات کلامی در خانواده بسیار کاهش پیدا کرده و اعضای خانواده به جای همگرایی وتشریک مساعی درمشکلات و حضور فعال و با نشاط در شادی‌ها، به سوی واگرایی سوق داده شده‌اند تا جایی که هر عضو خانواده صرفا در یک فضای فیزیکی مشترک زندگی می‌کند و کاهش تعامل‌ها سبب جدا شدن روحی این اعضا و کاهش انسجام خانواده می‌شود.

ایمانی ضمن بیان پیامدهای منفی طلاق عاطفی برای فرزندان و بین اعضای خانواده، تصریح می‌کند: «زمانی که سردی روابط رخ می‌دهد، قطعا تاثیرات به‌سزایی برای فرزندان نیز ایجاد می‌کند به عبارت بهتر،اصطلاح خانواده‌های تو خالی که در آن زن و مرد با یکدیگر زندگی می‌کنند اما در آن خانه خبری از مهر و محبت نیست، هر یک از زوجین بر حسب وظیفه برخی کارها را انجام می‌دهند. ازطرفی فرزندان هم علاوه برمشاهده نکردن روابط صمیمانه بین والدین خود،در فضای گرم نیز قرار نمی‌گیرند.همین موضوع باعث می‌شود آموخته‌های برای به کاربردن در زندگی آینده خود نداشته باشند.» متاسفانه آسیب‌های طلاق عاطفی فقط زن ومرد را فریاد نمی‌کند بلکه آثار وعوارض منفی آن برای فرزندان بیشتر ازوالدین است. در فرزندانی که پدر و مادرشان دچار طلاق عاطفی شده‌اند، بروز بسیاری از اختلالات رفتاری، روحی و روانی دیده می‌شود و آنها زندگی فردی و اجتماعی خود را در خطر می‌بینند. ایمانی برلین باورلاست که درفرزندانی که والدین‌شان دچار طلاق عاطفی شده‌اند علائمی همچون پرخاشگری،اضطراب، افسردگی،حساسیت،بدبینی، ترک یا افت تحصیلی و...دیده می‌شود. البته آسیب‌های وارد شده به فرزندان درخانواده‌های مختلف که درگیر این مسأله می‌شوند؛ با توجه به شرایط سنی و شخصیتی‌شان متفاوت است.

طلاق عاطفی؛ موضوعی مغفول مانده

درخانواده‌هایی که دران طلاق عاطفی رخ می‌دهد نابسامانی‌های متعددی به چشم می‌خورد، معمولا زن دراین شرایط آزواطلبی اختیار کرده و خود را شریک زندگی نمی‌دانند و تنها به دلیل شرایط اجتماعی، خانوادگی، اقتصادی، فرهنگی، مذهبی و...به زندگی مشترک خودادامه می‌دهد. ایمانی هم باین موضوع موافق است ومی‌گوید: «اگرخانمی به لحاظ عاطفی شارژ نشود، قطعا انگیزه‌های لودرابراز عاطفی به فرزندانش دچار مشکل می‌شود.این موضوع گاهی اوقات افسردگی زنان را نیز دربی دارد.» به هرحال نمی‌شود این مسأله مهم را نادیده گرفت؛ چرا که دربسیاری از موقع، طلاق عاطفی آغازی بر طلاق رسمی و قانونی است، موضوعی که گویی از برنامه‌ریزی‌های نظام خانواده مغفول مانده‌است. شاید بشود با برنامه‌ریزی،توسعه خدمات مشاوره وآموزش‌های هدفمند در سطح فردی و اجتماعی از آثار سوء آن بر نظام خانواده را مدیریت کرد.

گزارش روز

انتخابات فراتر از گزینش افراد

معنای انتخابات در فرهنگ سیاسی ایرانیان به انتخاب زیر و عمرو یا اصلاح‌طلب- اصولگرا یا عضو فلان قوم و طایفه تقلیل یافته است. این فهم تقلیل‌گرایانه از رأی را زمانی بهتر متوجه می‌شویم که در جمع رأی‌دهندگان حاضر شویم یا با آنان پرسش و پاسخی داشته باشیم. عمده سؤالات این است که «فکر می‌کنید کی رأی بیاورد؟»، «اصلاح‌طلبان در مجلس آینده حاکم‌اند یا اصولگرایان»، «چه فلانی رأی دادیم کاری نکرد»، «بایست کاری کنیم فلانی رأی بیاورد»، «من فقط به این دلیل شرکت می‌کنم که فلانی رأی نیاورد و برای این کار تلاش می‌کنم»و...

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، این گزاره‌ها نشان می‌دهد ذلال‌ترین معنای انتخابات در صدر معنادهی به انتخابات نشسته است. نه اینکه انتخاب نوع ادمها مهم نباشد، اما معنای رأی- خصوصا در جمهوری اسلامی ایران- بسیار موسع‌تر از انتخاب افراد است و اگر مردم در این تسرا به انتخابات معنادهی کنند قطعا انگیزه‌های مشارکت ممنوع خواهد شد. دقیقا به همین دلیل است که رهبر معظم انقلاب می‌فرمایند: کسانی که بنده را قبول ندارید یا جمهوری اسلامی را قبول ندارید شما هم مشارکت کنید.

آیا منظور رهبری حضور مردم برای رأی آوردن فلان کس است؟ حتماً خیرا رهبری اهمیت ایران را گوشزد می‌کند، پس انتخابات معنایی والا دارد که در ایران والاتر هم جلوه می‌کند. اولین معنای آن امنیت‌آوری است. ما دشمنان قسم خورده و قدرتمندی داریم که میزان مشارکت مردم محل دوری و نزدیکی با محل استقرار آنان را تنظیم می‌کند. قطعا مشارکت کم دشمن را به جلو خواهد آورد و مشارکت بالا او را به عقب می‌رگداند. دشمنان جایگاه مردمی نظام را از راهپیمایی روز قدس یا ۲۲ بهمن استنتاج نمی‌کنند، بلکه سه عنصر میزان، کیفیت و جهت‌گیری رأی ملت ایران دریچه‌های منازعه را بسته و باز می‌کند. رهبر معظم انقلاب بعد از مشارکت ۲۶ میلیونی مردم در خرداد ۱۲۷۶ با صراحت اعلام کردند این رأی یک تهدید بزرگ را از کشور دور کرد و آن تهدید حد فاصل ۱۳۷۲ تا ۱۳۷۶ اتفاق افتاده بود که مشارکت مردم حدود ۱۵ میلیون و رئیس‌جمهور منتخب (هاشمی) ده و نیم میلیون رأی آورد.

دومین معنای رأی اصرار بر استمرار نظام جمهوری اسلامی است. اینجا غرب نیست که مشارکت مردم صرفاً رأی به برنامه‌هایی نظیر بیمه بیکاری، سن بازنشستگی، نحوه مواجهه با مهاجرین خارجی، قانون کار، تعرفه واردات و صادرات و درمان باشد. اینجا رأی‌دهندگان به کسانی رأی می‌دهند که مورد تأیید نظام سیاسی هم هستند و این‌چنین معنای رأی و رفراندوم به نظام سیاسی هم هست. اگرچه عدم مشارکت بخشی از مردم (عدم استفاده از حق خوش) مانعی بر سر مشروعیت و قانونی بودن انتخابات نیست، اما معنایی که مشارکت بالا می‌دهد اصلا در قانون انتخابات نیامده است و آن تولید سرمایه اجتماعی و اقتدار ملی است. سومین معنای انتخابات ایستادگی ملت ایران در مقابل ۱۸۰۰ تحریم دشمن است و نشان می‌دهند که به‌رغم اینکه چکمه دشمن روی گلوی ملت ایران است، اما همچنان نفس می‌کشیم و شما قدرت خفه کردن این ملت را ندارید. رأی نشان‌دهنده شکست پروژه شکاف ملت-حاکمیت است. رأی نشان می‌دهد هدف تحریم محقق نشده است و دشمن باید راه‌های دیگری را بپیماید.

چهارمین معنای آن وحدت ملی است. انتخابات نوعی سازمان‌یافتگی اکثریت ملت در یک سو است. با هم بودن، همرجهت بودن و مثل هم اندیشیدن از معانی اصولی مشارکت ملی است. شعار «ما همه با هم هستیم» هیچ جا به اندازه انتخابات معنا نمی‌شود و کثرتی از ملت ایران را نشان می‌دهد که در عین وحدت است.

معنای پنجم انتخابات ما «میثاق گرایی» است. آنان که امام راحل می‌فرمود تا پایان راه با ما هستند مردان و زنان مشارکت‌جو هستند. انتخابات تجدید عهد با امام، حاج قاسم و همه شهدای گمنام و برجسته انقلاب اسلامی است که خون خود را به صندوق ریختند تا ما بر روی آن رأی برویم. عدول از مسیر پرپهجت آنان یادآور تجربه تلخ اسلام و تشیع در قرن اول اسلام و همه تاریخ است. اصرار بر «راه ما راه امام است» در زیر فشار حداکثری دشمن، معنایی مقدس دارد که نباید با نظام‌های عرفی که از رأی صرفاً فایده‌گرایی و سودگرایی ماتریالیستی را مطالبه می‌کنند مقایسه شود حاکمیت باید برای رفاه مردم هر آنچه می‌تواند بکند، اما عزت در فرهنگ سیاسی ایران در رتبه‌ای بالاتر از امور دنیوی است که البته خود لقلب اسلامی مؤید این مدعاست. نامید کردن دشمن خود یکی از پله‌های رفاه و توسعه کشور است. او باید بفهمد تحریم اهداش را محقق نمی‌کند و این فهم با رأی مردم محقق و منتقل می‌شود.

عبدالله گنجی

اشاره

حنایی که دیگر رنگ ندارد

بعد از عملیات طوفان الاقصی در ۱۵ مهرماه، اتفاقاتی که درمنطقه و در سطح بین‌المللی افتاد تا حدود زیادی غیرمنتظره و غیرعادی بود و عملیات اسرائیل با ملاحظات و ضوابط موجود نظامی و جنگی، مطابقتی ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رژیم‌صهیونیستی در جنگ شش‌روزه و همچنین جنگ اکتبر ۱۹۷۳، با ارتش کشورهای عربی طرف بود و پیروزی خود در این جنگ‌ها را پیروزی بزرگ تاریخی تلقی می‌کرد و تصورش بر این بود که در جنگ اخیر هم می‌تواند وقایع جنگ شش‌روزه و ۱۹۷۳ را تکرار کند. این درحالی‌است که واقعیت‌های منطقه‌ای و جهانی هم کلی تغییر کرده و به همین دلیل است که با وجود گذشت بیش از صد روز از این جنگ، اسرائیل نتوانسته حتی یک پیروزی را به نام خود ثبت کند و تنها کاری که کرده قتل عام مردم مظلوم فلسطین و تخریب منازل مسکونی و زیرساخت‌های غزه است که براساس گزارش‌ها آمار شهدای فلسطینی به بیش از ۲۵هزار نفر رسیده است. باید گفت که صهیونیست‌ها در این مدت نتوانسته‌اند قدرت نیروهای مقاومت را تضعیف کنند و امیدی به پیروزی بر آنها ندارند. این روزها حتی در رسانه‌های صهیونیستی هم به‌صراحت درباره واقعیت‌هایی چون اشتباهات محاسباتی صهیونیست‌ها و گیر افتادن در باتلاق غزه و شکست‌ناپذیری حماس صحبت می‌شود. بنابراین باید گفت که در این جنگ، یک شکست اساسی و استراتژیک نه‌تنها بر اسرائیل بلکه بر حامیان آن نیز تحمیل شد، چراکه حامیان رژیم‌صهیونیستی تصور می‌کردند اسرائیل ظرف چند روز پیروز می‌شود و آنها نیز در این پیروزی شریک هستند اما این پیش‌بینی درست از آب درنیامد و اکنون می‌بینیم که اروپایی‌ها در حال کنار کشیدن خود از این جنگ هستند و آمریکا نیز به‌شدت منفور و مورد اعتراض است و حتی در روزهای اخیر مقامات آمریکایی به‌صراحت اعلام کردند که امکان نابودی حماس وجود ندارد و صهیونیست‌ها باید راه‌حل دیگری پیدا کنند؛ اما چنین اظهارنظرهایی برای مقامات آمریکایی فایده ندارد و حیثیت و آبروی آنها در صحنه بین‌المللی کاملاً از دست رفت.

علاوه بر اینها در جنگ اخیر شاهد هستیم که برای اولین بار، دادگاه بین‌المللی در حال رسیدگی به جنایات رژیم‌صهیونیستی است و این اتفاق بسیار مهمی است. در کنار این اتفاقات، یکی از مهم‌ترین مسائل مطرح از اولین روزها برای رژیم‌صهیونیستی آسیب‌ها و رژیم‌صهیونیستی تلاش داشت که آنها را آزاد کند تا هم از آن به‌عنوان یک پیروزی بزرگ یاد کند و هم دستش برای ادامه جنگ و جنایت باز باشد؛ ولی در این زمینه نه‌تنها به هیچ موفقیتی نرسید، بلکه بمباران‌های غزه باعث کشته‌شدن تعدادی از این اسرا شد که مشکلات مضاعفی برای دولت اسرائیل به‌وجود آورد همه این اتفاقات باعث شده که حیثیت و مشروعیت رژیم‌صهیونیستی حتی برای متحدانش هم تذریجا در حال ازبین‌رفتن است و این مسأله طبیعتا باعث ایجاد تغییراتی در معادلات بین‌المللی در آینده خواهد شد.

یکی دیگر ازنکات قابل توجه درجنگ اخیر، نبرد پمنی‌ها با ائتلاف غربی است که باید از آن به‌عنوان یکی ازثمرات این جنگ یاد کرد وازطرف دیگرشاهد تحرک نیروهای مقاومت عراق و حزب‌الله لبنان هستیم که واقعا برای صهیونیست‌ها دردسر بزرگی شده است که نه توان تحمل این حملات را دارند و نه می‌توانند آنها را متوقف کنند.

در مجموع باید گفت مسأله اسرا تنها یکی از مسائل مرتبط با این جنگ است و مسائل دیگری هم وجود دارد که کمتر از این مسأله نیست. بااین‌حال مسأله اسرا برای ساکنان سرزمین‌های اشغالی، اولویت نخست را دارد و باید تلاش شاهد اقدامی فشارها بر دولت نتانیاهو در هفته‌های اخیر هستیم که حتی اعتراضات در این زمینه به درگیری هم منجر شده است.البته ولی واقعیت این است که دولت اسرائیل عملا قادر به انجام کاری نیست و به معنی واقعی کلمه در بن‌بست است.

جوادمنصوری
تحلیلگر مسائل بین‌الملل

مکث

مصرف اینترنت را چگونه مدیریت کنیم؟

ایرانی‌ها هستند که اینترنت موبایل شما را به‌شدت مصرف می‌کند؛ بنابراین خوب است در استفاده از این لیست‌ها تجدید نظر کرده و اپلیکیشن‌های دیگر را جایگزین آنها کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، اصلی‌ترین راهکار در مدیریت مصرف اینترنت، مربوط به گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها می‌شود. گران‌بودن اینترنت همراه نسبت به اینترنت‌های ثابت، باعث می‌شود که کاربران کمی دست به عصا تر شده و به‌دنبال راه‌هایی برای کاهش مصرف و صرفه‌جویی در استفاده از داده‌ها باشند. به همین منظور راه‌هایی پیشنهاد شده است که می‌تواند به‌صورت واقعی به کاهش مصرف اینترنت کمک کند.

رجوع به اینترنت ثابت

اولین توصیه برای کاهش مصرف اینترنت این است که وب‌گردی‌های تان را درصورت امکان به زمانی واگذار کنید که به اینترنت ثابت دسترسی دارید؛ به‌عنوان مثال اگر در خانه اینترنت ثابت دارید، اینترنت گوشی را از حالت داده سیم‌کارت خارج کرده و به وای‌فای منزل متصل شوید. همچنین برخی کافه‌ها و رستوران‌ها دارای اینترنت وای‌فای هستند و مقدار یا زمان محدودی را در اختیار کاربران قرار می‌دهند؛ بنابراین چه خوب است که از این فرصت برای انجام برخی امور استفاده کنید. این کارها باعث کاهش مصرف داده‌های سیار و در نتیجه صرفه‌جویی در حجم اینترنت می‌شود.

استفاده از برنامه‌های مدیریت ترافیک

نرم‌افزارهای مدیریت ترافیک اینترنت مانند «Data Saver» در مرورگرها یا برنامه‌های مشابه با ویژگی‌های کاهش مصرف داده، می‌توانند در راه مدیریت داده‌ها به شما کمک شایانی کنند. توجه داشته باشید که بسیاری از گوشی‌های هوشمند و حتی برنامه‌های گوناگون این حالت را در خود دارند و می‌توانند در چنین مسیری به کمک شما بیایند. اینجا فقط لازم است کمی حوصله داشته باشید و در تنظیمات گوشی یا برنامه‌های پرمصرف، عبارت Data Saver را جست‌وجو کنید. به یاد داشته باشید که یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت مصرف اینترنت در گوشی‌های هوشمند و همچنین تبلت‌ها Data Saver است.

محدودیت پس‌زمینه برنامه‌ها

تنظیم کنید که برنامه‌ها در پس‌زمینه گوشی داده‌ها را مصرف نکنند. بسیاری از برنامه‌ها فعالیت‌های خود را در پس‌زمینه ادامه می‌دهند که ممکن است باعث مصرف بیشتر اینترنت شوند.

استفاده آفلاین

برخی از برنامه‌ها به شما این امکان را می‌دهند که مطالب را برای استفاده آفلاین دانلود کنید. این کار می‌تواند به کاهش مصرف اینترنت کمک کند.

جایگزینی اپ‌های پرمصرف

اپ‌هایی هستند که اینترنت موبایل شما را به‌شدت مصرف می‌کنند؛ بنابراین خوب است در استفاده از این اپ‌ها تجدید نظر کرده و اپلیکیشن‌های دیگر را جایگزین آنها کنید. در بیشتر موقع می‌توانید اپ‌های کیومصرفی را پیدا کنید که علاوه بر اینکه نیازهای شما را برآورده می‌کنند، مصرف داده‌های شما را هم بالا نمی‌برند. پیدا کردن چنین اپ‌هایی با جست‌وجوی ساده در اینترنت و فروشگاه‌های اپلیکیشن امکان‌پذیر است.

به‌روزرسانی فقط با وای‌فای

حتما متوجه شده‌اید که بسیاری از برنامه‌ها و اپلیکیشن‌ها بدون اجازه شما شروع به به‌روزرسانی می‌کنند. در عین حال کاملا مشخص است که شما دوست ندارید بسته‌های گران‌قیمت اینترنت موبایل خود را با به‌روزرسانی برنامه‌های مختلف از دست بدهید؛ بنابراین خیلی راحت برای اینکه به چنین وضعی دچار نشوید، به بخش تنظیمات تلفن همراه یا تبلت خود بروید و در قسمت Auto- apps به‌روزرسانی از طریق وای‌فای را فعال کنید. بدین شکل اپ‌های گوناگون تنها درصورت اتصال گوشی هوشمند شما به اینترنت وای‌فای به‌روزرسانی می‌کنند. البته طبیعی است که اینترنت ثابت نیز برای خود قیمتی دارد، اما در هر صورت، ثابت‌ها در همه جای دنیا از اینترنت موبایل ارزان‌تر هستند به همین دلیل به‌صرفه‌تر نیز هستند. البته در برخی نقاط جهان از جمله ایران، سرعت اینترنت موبایل از ثابت بیشتر است و طبیعی است که برخی دوست دارند با استفاده از داده‌های اینترنت همراه، اپلیکیشن‌های خود را به‌روزرسانی کنند، اما باید بدانند که هزینه‌اش را نیز باید بپردازند!

استفاده از مرورگر کم‌مصرف

مرورگرهای مختلفی در فروشگاه‌های مخصوص اپ وجود دارند که باعث صرفه‌جویی قابل توجهی در مصرف اینترنت تلفن همراه می‌شوند. Op-era Mini و UC Browser Mini

رسانه چه خبر

پیش بینی ریسک ابتلا به بیماری قلبی در ۱۰ سال آینده

مهر: رئیس بیمارستان مرکز قلب تهران، از راه‌اندازی نرم‌افزار قلب سالم به منظور اعلام ریسک بیماری قلبی در ۱۰ سال آینده خبر داد. علی ولندقلی فراهانی گفت: امکانات و تجهیزات پیشرفته و دانش به روز در مرکز قلب تهران، همپای بهترین بیمارستان‌های دنیا است. وی با اشاره به بار بالای مراجعات بیماران به مرکز قلب تهران از سراسر کشور، افزود: در این بیمارستان توجه ویژه و خاص به امر پیشگیری شده و همین امر، سبب کاهش بار مراجعات، درمان‌های پرهزینه و پر ریسک می‌شود. فراهانی ادامه داد: در همین راستا در حوزه تهران پیشگیری مرکز قلب تهران، نرم‌افزار قلب سالم طراحی شده که به فرد ریسک ابتلا، در ۱۰ سال آینده، را اعلام می‌کند و پس از آن توصیه‌ها و آموزش‌های لازم را با توجه به شرایط جسمی و نتیجه غربالگری ارائه می‌کند. وی همچنین از برنامه‌ریزی ۲۴ ساعت آموزش ویژه پزشک عمومی، مراقب سلامت و بهبود در حوزه تهران پیشگیری مرکز قلب تهران خبر داد.

مدارس غیردولتی از ۱ تا ۵ رتبه‌بندی می‌شوند

ایسنا: رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی، از رتبه‌بندی یک تا پنج مدارس غیردولتی خبر داد و اعلام کرد که این رتبه‌بندی در تعیین «شهریه» مدارس غیردولتی اثرگذار است. احمد محمودزاده درباره خبری که اخیرا رئیس کمیسیون آموزش مجلس مبنی بر احتمال رتبه‌بندی معلمان مدارس غیردولتی، اعلام کرده بود، اظهار کرد: ضمن این موضوع رابه تائید و نه تکذیب می‌کنم و باید جزئیات آن را از کمیسیون آموزش بپرسید اما طبق آنچه که من به عنوان رئیس سازمان مدارس غیردولتی اطلاع دارم، چنین چیزی در آموزش و پرورش مطرح نیست. وی با بیان اینکه رتبه‌بندی به جای رتبه‌بندی معلمان مدارس غیردولتی بحث صلاحیت حرفه‌ای این معلمان را دنبال می‌کنیم، تاکید کرد برای ارتقای توانمندی‌های معلمان مدارس غیردولتی بحث صلاحیت حرفه‌ای را این معلمان دنبال می‌کنیم یعنی از این صلاحیت حرفه‌ای به ارتقای توانمندی معلمان و دانش آموزان آنها پر می‌گردد. در این راستا ۳۶۰ ساعت دوره طراحی کردیم که تا کنون ۶۰ ساعت آن برگزار شده است. بخش دیگر این موضوع را نیز در خصوص ارتقای دستمزد، بیمه و حقوق و مزایا معلمان مدارس غیردولتی پیگیری می‌کنیم، به محض تائید این امر در مجلس، آن را عملیاتی می‌کنیم. معاون وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه رتبه‌بندی مدارس غیردولتی در دستور کار آموزش و پرورش است، درباره جزئیات آن توضیح داد: رتبه‌بندی مدارس غیردولتی در مجلس و در خلال بازنگری قانون سازمان مدارس غیردولتی مصوب شد. اثر شورای نگهبان نیز تایید کند، آموزش و پرورش مکلف است طی شش ماه آینده، مواقعه‌های مربوط به درجه‌بندی و رتبه‌بندی مدارس را اعلام کند. محمودزاده درباره مزیت رتبه‌بندی مدارس غیردولتی تاکید کرد: در صورت رتبه‌بندی مدارس غیردولتی، شهریه این مدارس بر مبنای آن تعیین شود اینگونه مردم در جریان رتبه مدرسه خواهند بود و بر مبنای آن فرزندان خود را ثبت‌نام می‌کنند. وی در پاسخ به اینکه برای رتبه‌بندی مدارس غیردولتی چه سطوحی را در نظر گرفته‌اید؟ عنوان کرد: رتبه بین یک تا پنج مد نظر داریم. این رتبه‌بندی روی شهریه مدارس و ثبت‌نام دانش‌آموز اثرگذار است. البته عنصر اصلی تاثیرگذاری بر رتبه مدارس، معلم است و اگر معلمان باعث شوند مدرسه رتبه خوبی بگیرد حتما مورد تقدیر قرار می‌گیرند.

نشانه‌های احتمالیِ «زوال عقل جوانی»

پیرونئس: متخصصان مغز و اعصاب دانشگاه «اکستر» در انگلیس و دانشگاه «امستریخت» هلند در یک مطالعه تازه به تاثیر برخی فاکتورهایی که در ایجاد زوال عقل زودرس و در سنین جوانی نقش دارند، پی بردند. زوال عقل زودهنگام به‌واسطه اصطلاح «زوال عقل جوانی»، زمانی رخ می‌دهد که فرد زیر ۶۵ سال به این بیماری مبتلا می‌شود و عملکرد سالم حافظه‌اش را از دست می‌دهد. زوال عقل اصطلاحی کلی برای مجموعه‌ای از اختلالاتی است که به و از دست دادن حافظه می‌انجامد و می‌تواند به حدی شدید شود که بر توانایی فرد برای انجام فعالیت‌های روزانه تاثیر بگذارد. به گفته متخصصان، آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل به شمار می‌رود. بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، حدود پنج میلیون و ۸۰۰ هزار نفر در ایالات متحده به بیماری زوال عقل و آلزایمر ناشی از آن دچارند، از جمله پنج میلیون و ۶۰۰ هزار نفر در سن ۶۵ سال و بالاتر از آن و حدود ۲۰۰ هزار نفر زیر ۶۵ سال با ابتلا به آلزایمر در سنین پایین‌تر. به گزارش این مرکز، تخمین زده می‌شود که ۲۰۶۰ میلادی این تعداد تا ۱۲ میلیون نفر افزایش یابد. بنابر این مطالعه که در ژوئیه ۲۰۲۳ JAMA Neurology منتشر شده، متخصصان برای درک عوامل خطر ابتلا به زوال عقل، داده‌های بیش از ۳۵۰ هزار فرد در زیر ۶۵ سال را با توجه به اطلاعات پایگاه داده بزرگ زیست‌پزشکی بیوبانک انگلیس دنبال کردند. برخی از عوامل مرتبط با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل زودهنگام (زوال عقل جوانی) که در این مطالعه نام برده شده عبارتند از تنوع ژنتیکی، کاهش قدرت دست در گرفتن اجسام، سطح پایین‌تر آموزش رسمی، شرایط اجتماعی - اقتصادی نامطلوب، انزوای اجتماعی، کمبود ویتامین D، افسردگی، سکته، اختلال شنوایی و بیماری قلبی. پزشکان تاکید دارند که برای پیشگیری از زوال عقل از نظر فیزیکی، اجتماعی و فکری فعال باشید. ورزش کردن، مطالعه کتاب، ارتباط با دوستان و اعضای خانواده و چکاپ سلامت گوش‌ها و شنوایی از اقدامات مهم در کاهش خطر ابتلا به زوال عقل هستند و از همه مهم‌تر رعایت بهداشت خواب است و این درحالیست که بسیاری از افراد با افزایش سن به دلایل مختلف از خواب با کیفیت بی‌بهره هستند.

۱۲ تغییر در سبک زندگی برای پیشگیری از بیماری‌ها