info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۱۸
یکشنبه / ۳۰ / مرداد / ۱۴۰۱
۲۳ / محرم / ۱۴۴۴
21 / 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: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خوانندگان ۳۹

امروز با حافظ

به تـــن مُقـــصرم از دولـــت ملازمـــت
ولی خلاصه جان خاک آستانه توست
من آن نیَم که دهم نقد دل به هر شوخی
درِ خـزانه، به مهر تو و نشانه توست

طرفه

در آمدی به دلم مست و تیغ ظلم به دست
کنون بهر سوی دل بنگرم نشانه توست

امیرعلیشیر نوایی

افق کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۰	۰۶:۳۰	۱۳:۰۹	۱۹:۴۷	۲۰:۰۶

برگه

صداقت برایتان دوستـــان زیـــادی پیدا نمی کند ولی دوستان درستی پیدا می کند.

جان لنون

نکته

نوجوانان از چه سنی می توانند صفحه «اینستاگرام» مستقل داشته باشند؟

عضو تیم تخصصی کودک و نوجوان در انجمن ازدواج و خانواده کشـــور با بیان اینکه حداقل سن برای نصب "اینستاگرام" از سوی سازندگان این برنامه ۱۳ سال اعلام شده اســت در عین حال گفت: با توجه به فرهنگ مردم جامعه و کشـــور ما بهتر اســت خانواده‌ها تا قبل از ۱۵ سالگی اجازه نصب این برنامه و داشتن صفحه اینستاگرام مستقل را به نوجوانشان ندهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، آسیه اناری با تاکید بر اینکه به طور کلی برای اســتفاده کـــودکان و نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی باید سن خاصی را تعیین کرد، اظهار کرد: حداقل سن برای نصب "اینستاگرام" از سوی سازندگان این برنامه ۱۳ سال اعلام شده اســت اما سن اســتفاده از این برنامه می تواند از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت باشـــد چراکه نوع مســـائلی که کودکان و نوجوانان در جوامع مختلف با آن مواجه‌اند متفاوت است.

بـــه گفته عضو کمیته تخصصی روانشـــناســـی بالینی کودک و نوجوان ســـازمان نظام روانشـــناســـی و مشاوره کشور، بهتر اســـت خانواده‌های ایرانی تا قبل از ۱۵ ســـالگی اجازه نصب "اینســـتاگرام" و داشـــتن صفحه اینســـتاگرام مستقل را به نوجوانان ندهند و از ۱۳ تا ۱۵ سالگی نیز نوجوانان با نظارت والدین از صفحه اینســـتاگرام والدین اســـتفاده کنند نه اینکه صفحه‌ای مستقل داشـــته باشند. وی معتقد است که داشتن صفحه اینستاگرام برای نوجوانان زیر ۱۳ سال آسیب زاست و از این رو لازم اســت والدین قاطعانه مخالفت خود با نصب و استفاده کودک و نوجوان تا قبل از ۱۳ سالگی را اعلام کنند.

این روانشـــناس بالینی کودک و نوجوان درباره چونگی قاطع بودن والدین در اعلام مخالفت خود با نصب و اســـتفاده نوجوان از "اینســـتاگرام" تا قبل از ۱۳ ســـالگی، توضیح داد: طبیعتا نوجـــوان با هر قانونی که والدین در خانه وضع کرده و بر روی آن پافشاری دارند مخالفت می کند. از جمله توجیه های مورد اســـتفاده نوجوان برای نصب این برنامه آن است که "والدین دوســـتانم به آنها اجازه نصب این برنامه را دادهاند و چرا من نمی توانم این برنامه را نصب کنم؟". اغلب اوقات والدین توســـط نوجوان در حال مقایســـه شـــدن با والدین دوســـتان نوجوان هســـتند. با این حال والدین باید خطاب به نوجوان تاکید داشته باشـــند که "این قانون خانه و خانواده ما است" و از آنجا که هـــر خانواده‌ای برای خود چارچوب دارد ما نیز باید از قوانین خود تبعیت کنیم.

این عضو هیئت رئیســـه انجمن روانشـــناسی بالینی کودک و نوجوان همچنین خاطر نشـــان کرد که والدین نباید در این راســـتا با نوجوان بحث و "کل کل" کنند بلکه صراحتا اعلام کنند این قانون خانواده ما اســـت و گرچه با دیگر خانواده ها متفاوت اســـت اما باید آن را رعایت کنیم. انـــاری ادامه داد: والدین برای نوجوان توضیح دهند همانطور که فضای منزل و چیـــمان اثاث خانه و حتی نوع غذاها و فرهنگ خانواده ما با خانواده دوستان نوجوان متفاوت است، ممکن است قوانین خانه و خانواده ما نیز با دوســـتانش متفاوت باشد و از این رو باید این قوانین خانوادگی را رعایت کنیم. والدین تحت هیچ عنوان نباید به نوجوان پاسخی مبهم نظیر اینکه "صلاح نمی بینم اینستاگرام نصب کنی" بدهند. پاسخ والدین باید واضح و مشخص باشد.

وی همچنین با اشاره به "باج گیری عاطفی" نوجوانان از مادر و پدر به منظور جلب رضایت والدین برای نصب "اینستاگرام"، افزود: بعضاً نوجوان با بیان ســـخن هایـــی نظیر اینکه "تو را دوســـت ندارم"، "چـــرا من را به دنیـــا آوردی"، "مادر یا پدر بدی هستی" و... ســـعی در جلب رضایت والدین برای نصب اینســـتاگرام را دارند اما والدین نبایـــد وارد این "تله‌ها" و باج گیری‌های عاطفی نوجوان شوند. نوجوانان با بیان این حرفها سعی دارند به خواسته خود برسند اما والدین باید محکم سر حرف خود بایســـتند و بگویند این قانون خانواده ما است و قوانین هر خانواده با خانواده دیگر متفاوت است.

عضو تیم تخصصی کودک و نوجوان در انجمن ازدواج و خانواده کشـــور، درباره نحوه برخورد والدین با کودکان و نوجوانی که کمتر از ۱۳ ســـال دارنـــد و در عین حال از مدت ها قبل اینستاگرام را نصب کرده و صفحه مستقلی در این برنامه دارند، بیان کرد: نباید اجازه نصب و استفاده از اینستاگرام را به کودکان و نوجوان کمتر از ۱۳ سال داد چراکه این برنامه برای کمتر از ۱۲ سال آسیب زاست اما والدین باید در چنین شرایطی که از مدتها قبل کودک و نوجوان زیر ۱۳ سال این برنامه را نصب کرده و در آن فعالیت دارند، قاطعانه با کودک و نوجوان صحبت کنند. به او بگویید اجازه ندارد از این پس از این برنامه استفاده کند مگر آنکه صفحه خود در اینستاگرام را به گوشی والدین منتقل کرده و تحت نظارت آنها از این برنامه اســـتفاده کند. والدین باید از فرزند خود بخواهند صفحه خود را ببندد و یا آن را به گوشی موبایل والدین منتقل کرده و تحت نظارت آنها از این برنامه استفاده کند. برای این نظارت نیز می توان از ابزارهای کنترلی استفاده کرد تا کودک و نوجوان بیشـــتر از ساعتی معین در طول روز نتواند از این برنامه حضور داشته باشند.

اناری در پایان ســـخنان خود با تاکید بر اهمیت نقش والدین در الگو گیری فرزندان، اظهار کرد: اگر والدین معتاد اینستاگرام باشـــند، دائما در فضای مجازی بچرخند و دغدغه آنها دیدن زندگی دیگران و الگو گرفتن از آنها باشـــد چطور از فرزندان خود انتظار دارند معتاد این برنامه نشـــوند؟ والدین ابتدا باید ســـبک زندگی خود و نگاه خود به زندگی را درست کنند و سپس به فکر تغییر در رفتار فرزندان باشند. نحوه و مدت زمانی که والدین از فضای مجازی استفاده می کنند بسیار مهم است. اگر والدین می خواهند فرزندان از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی به درستی استفاده کنند در ابتدا باید رفتار خود را اصلاح کنند.

گزارش روز

لاکچری شدن مجالس ترحیم از زبان شهروندان

دعوت به کنسرت ختم!

گروه موســـیقی دعوت می کنند و بـــه جای ذکر مصیبت اشـــعار و آهنـــگ خواننده‌هـــای پاپ را می‌خوانند. متأسفانه برخی خانواده‌ها تصور می کنند هرچقدر مراسم ترحیم یا خاکسپاری لاکچری باشد، به عزیز از دست رفته‌شان احترام بیشتری گذاشته‌اند و اطرافیان هم از این کار آنها راضی خواهند بود. فکر می کنند با این کار کسانی که برای مراسم می‌آیند تا آخر مراسم می‌مانند و خسته نمی‌شوند. اما به اعتقاد من کسی که دستش از دنیا کوتاه شده به خیرات و فاتحه بیشتر نیاز دارد و گروه لاکستر هیچ فایده‌ای ندارد. با این برنامه‌هایی تولیم همه را تا آخر مراسم نگه داریم. البته هر کسی با هر شیوه‌ای که می‌پسندد می‌تواند سوگواری کند اما در جایی مثل اراستان؟ که خانواده‌های زیادی رفت و آمد می کنند، برگزاری مراسم لاکچری مناسب نیست.» بیلبوردهای داخل بهشت زهرا(س) توجهم را جلب می کند: «استفاده از آلات موسیقی و ساز و پخش هرگونه موسیقی در مراســـم کنار مزار ممنوع است. رعایت فرهنگ صحیح تشـــییع و تدفین باعث آرامش و آمرزش روح متوفی می‌شـــود.» همچنین به گفته حامد ابوالحسنی یکی از مسئولان روابط عمومی سازمان بهشـــت زهرا در برگزاری مراسم بر مزار که در آن از آلات موسیقی استفاده شود ممنوع است و کسی اجازه ندارد از موسیقی برای مراسم خاکسپاری یا هفتم و چهلم و سالگرد استفاده کند: «از دو سال قبل با نصب بنر در قطعات مختلف بهشت زهرا و مقابل مجتمع عروجیان اعلام کردیم اســـتفاده از آلات موسیقی بر سر مزار ممنوع است. به هر حال بهشت زهرا یک مکان عمومی است. شاید خانواده متوفی و اطرافیان آنها از اجرای موســـیقی در مزار لذت ببرند ولی ممکن است چند دقیقه بالاتر خانواده دیگری که برای فاتحه‌خوانی یا برگزاری مراسم سر مزار عزیزشان می‌آیند این کار را نپســـندند. سازمان همدردی می کنند و می‌روند. کیارش از قزوین برای شرکت در مراسم آمده اســـت. می‌گوید «مراسم سوگواری هم چشـــم و هم چشمی شده تا چند سال قبل برای خاکسپاری یا مراسم سوم و چهلم مداحان ذکر مصیبت می‌کردند و خانواده متوفی با شنیدن ذکر مصیبتی که برای ائمه اطهار(ع) اتفاق افتاده برای مصیبت پیش‌آمده از خودشان صبوری نشان می‌دادند.

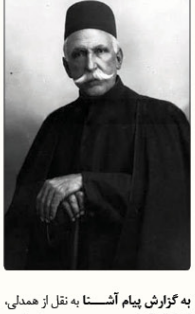
اما الان گروه موســـیقی دعوت می کنند و به جای ذکر مصیبت اشـــعار و آهنگ خواننده‌های پاپ را می‌خوانند. متأسفانه برخی خانواده‌ها تصور می کنند هرچقدر مراسم ترحیم یا خاکسپاری لاکچری باشد، به عزیز از دست رفته‌شان احترام بیشتری گذاشته‌اند و اطرافیان هم از این کار آنها راضی خواهند بود. فکر می کنند با این کار کسانی که برای مراسم می‌آیند تا آخر مراسم می‌مانند و خسته نمی‌شوند. اما به اعتقاد من کسی که دستش از دنیا کوتاه شده به خیرات و فاتحه بیشتر نیاز دارد و گروه لاکستر هیچ فایده‌ای ندارد. با این برنامه‌هایی تولیم همه را تا آخر مراسم نگه داریم. البته هر کسی با هر شیوه‌ای که می‌پسندد می‌تواند سوگواری کند اما در جایی مثل اراستان؟ که خانواده‌های زیادی رفت و آمد می کنند، برگزاری مراسم لاکچری مناسب نیست.» بیلبوردهای داخل بهشت زهرا(س) توجهم را جلب می کند: «استفاده از آلات موسیقی و ساز و پخش هرگونه موسیقی در مراســـم کنار مزار ممنوع است. رعایت فرهنگ صحیح تشـــییع و تدفین باعث آرامش و آمرزش روح متوفی می‌شـــود.» همچنین به گفته حامد ابوالحسنی یکی از مسئولان روابط عمومی سازمان بهشـــت زهرا در برگزاری مراسم بر مزار که در آن از آلات موسیقی استفاده شود ممنوع است و کسی اجازه ندارد از موسیقی برای مراسم خاکسپاری یا هفتم و چهلم و سالگرد استفاده کند: «از دو سال قبل با نصب بنر در قطعات مختلف بهشت زهرا و مقابل مجتمع عروجیان اعلام کردیم اســـتفاده از آلات موسیقی بر سر مزار ممنوع است. به هر حال بهشت زهرا یک مکان عمومی است. شاید خانواده متوفی و اطرافیان آنها از اجرای موســـیقی در مزار لذت ببرند ولی ممکن است چند دقیقه بالاتر خانواده دیگری که برای فاتحه‌خوانی یا برگزاری مراسم سر مزار عزیزشان می‌آیند این کار را نپســـندند. سازمان بهشـــت زهرا برای اجرای مراسم سر مزار فقط اکو و بلند به همراه مداح در اختیار خانواده‌های عزادار قرار می‌دهد و اگر هم کسی خارج از این مجموعه خوانده یا آلات موسیقی برای اجرا سر مزار بیاورد تخلف کرده است.» گروه‌های موسیقی برای اجرای برنامه سر مزار همراه با نی ۳ میلیون تومان و اجرا در سالن ۵ میلیون تومان پول می گیرند. این را یکی از خوانندههای سر مزار می گوید و تأکید می کند سعی خواهند کرد مراسم آپروینده‌اش برگزار شود. «۵۰ سال است که مراسم سر مزار برگزار می کنیم. گروه ما بهترین برنامه را ارائه می کند. خانواده‌هایی که دوست دارند در سالن اجتماعات مراسم ختم بگیرند از ما دعوت می کنند و ما هم سعی می کنیم شعاری را که مناســـب وصف متوفی و اطرافیان آنها باشد بخوانیم برای بهشت زهرا به دلیل اینکه اســـتفاده از آلات موسیقی ممنوع است فقط از نی اســـتفاده می کنیم ولی برای اجرا در سالن از نی، دف، سه تار و ویولن هم اســـتفاده می کنیم. البته در آرامســـان‌های دیگر تهران با اطراف تهران و برخی شهرها می توانیم از آلات موسیقی هم اســـتفاده کنیم. گاهی اوقات هم آهنگ مورد نظر را از گوشی موبایل پخش می کنیم و روی آهنـــگ می‌خوانیم. نمونه کارهای ما را هم می‌توانید در اینترنت ببینید. قیمت اجرای سالن برای یک ســـاعت ۵ میلیون تومان است و تا امروز هر مراســـم ترحیمی که رضایتم صاحبان عزا از ما راضی بوده‌اند. البته دوران کرونا کار ما خیلی کم شد. مراسم خاکسپاری تنها با حضور خانواده درجه یک برگزار می‌شد و اجازه تجمع داده نمی‌شد. از ختم و شب هفت و چهلم هم خبری نبود و مردم در تنهایی سوگواری می کردند. مراسم ترحیم هم مثل مراسم عروسی است و خانواده‌ها تلاش می کنند خودشان هم به بهترین شکل برگزار کنند. اجرای برنامه موسیقی باعث می‌شود خیلی‌ها تا آخر حضور داشته باشند و همین حضور می‌تواند تسلی دل خانواده داغدار باشد.»

آرامســـتان هر لحظه شلوغ‌تر می‌شود و مثل همه پنجشـــنبه‌ها خیلی از مردم بـــرای فاتحه‌خوانی می‌آیند. صدای مداح یا نوای نی همچنان شنیده می‌شود. «جان ز تو نوش می‌کند/ دل ز تو جوش می‌کند/ عقل خوش می‌کند/ اما پدر عزیزم بی تو به سر نمی‌شود».

اشاره

آخرین روزهای کمال الملک چگونه گذشت؟

سال‌های زندگی در حســـین‌آباد به کندی و تنهایی می‌گذشـــت. اســـتاد پیر، بیمار و تنها شـــده بود و کهولت ســـن، بدی دید و رعشه دستان مانع از نقاشی کمال‌الملک شده بود و بعد از مدتی روز ۲۷ مرداد ۱۳۱۹ درگذشت.



به گزارش پیام آشـــتا به نقل از همدلی، کمال‌الملک از برجسته‌ترین هنرمندانی است که دوره قبل و بعد از مشروطیت را درک کرده است. در اولین سال‌های سلطنت ناصرالدین‌شاه متولد شد. مادرش «حاجیه مریم خانم» وی را حامله بود که راهی تهران شدند و او در تهران به دنیا آمد. بعد از سه ماه به کاشان بازگشتند و در ۱۲ سالگی محمد را به تهران نزد دایی‌اش «آقامیرزاعلی‌خان مجیرالدوله» فرستادند تا به مدرسه دارالفنون برود. پس از دو سال، سالی ۲۰ تومان مواجب بر او مقرر گشت اما محمد علاقه وافری به ادامه تحصیل داشت و نشان نقره علمی را دریافت کرد.

او هشت سال در دارالفنون مشغول تحصیل بود که شـــاه او را خواســـت. ۲۰ سال بیشـــتر نداشت که چهره علیقلی میرزا اعتضادالسلطنه، وزیر ســـابق علوم «فرهنـــگ» را تصویر کرد. ناصرالدین‌شـــاه از آن همه هنر و شباهت به وجد آمد. از معلم نقاشی مدرسه سراغ نقاش را گرفته بود و او هـــم میرزامحمد غفاری را معرفـــی کرده بود. از آن پس به وی مواجب و بی‌دردنگ در «عمارت بادگیر» شمس‌العماره به او اطاقی دادند و شاه لقب نقاش‌باشی به او داد و این سمت تا اواخر سلطنت مظفرالدین شاه با او بود. از مهم‌ترین آثارش تابلوی تالار آینه اســـت که در خلق آن حدود پنج سال بسیار مرارت کشـــید و خاطری خوش از آن روزگار نداشت که مصاف شد با دزدی شاگرد باغبان از تخت طاوس و بریدن سر شاگرد باغبان در محضر ناصرالدین‌شاه که خود نقاش‌باشی نقل می‌کند: «چرا در بین افراد دربار کسی نبوده که به «ناصرالدین‌شاه» بگوید مرد حسابی برای چهار مثقال طلا که انسان را سر نمی‌برند و از آن بدتر بر فرض که باید ســـربریده شود، چرا زیر چشم تو؟»

میرزامحمد غفاری در سال ۱۳۱۰ ق از طرف ناصرالدین‌شاه به کمال‌الملک ملقب شد. زمانی که ناصرالدین‌شاه کشته شد، کمال‌الملک در فکر ســـفر به اروپا بود. مظفرالدین‌شاه بر سر کارآمد و یک ســـال و نیم بعد، اســـتاد از راه قزوین و رشـــت و آنزلی به راســـتوف و فارکوف و وین و ونیز رسید و بعد به فلورانس و سپس به رم. در آنجا آثاری‌ای گزید و بعد به پاریس رفت و در لوور چندین پرده ساخت. زمانی که مظفرالدین شاه به فرنگ آمد تابلوهای استاد را به شاه نشـــان دادند. بسیار پسندید و شاه حکم کرد که کمال‌الملک به تهران برگردد. با این وجود اســـتاد دو سال را در پاریس ماند و سپس به تهران بازگشـــت. مظفرالدین شاه در فرنگ بود که استاد راهی کربلا می‌شود و دو سال در عتبات می‌ماند و در کربلا و کاظمین و بغداد تابلوهایی را می‌آفریند. او ســـرانجام قسمتی از حسین‌آباد نیشابور را با اندک درآمد و پس‌اندازش خرید.

در همـــین دوران او از طرف حکیم‌الملک که وزارت فرهنگ را بر عهده داشـــت به معاونت وزارت فرهنگ انتخاب شـــد و به تأســـیس مدرســـه صنایع مستظرفه پرداخت. چندی بعد بر اثر مســـائلی که از سوی سیدمحمد تدین حاصل شـــد کمال‌الملک آنجا را ترک کرد و به مشـــهد رهسپار شد و در نیشابور بود که از یک‌چشم نابینا شد. برای مداوا به تهران آمد و پس از بهبودی دوباره به نیشابور رفت و در حسین‌آباد تا آخر عمر اقامت گزید.

سال‌های زندگی در حســـین‌آباد به کندی و تنهایی می‌گذشـــت. اســـتاد پیر، بیمار و تنها شـــده بود و کهولت ســـن، بدی دید و رعشه دستان مانع از نقاشی کمال‌الملک شده بود و بعد از مدتی روز ۲۷ مرداد ۱۳۱۹ درگذشت. کمال‌الملک در ســـال‌های انحطاط صنعت میناتور در زمان قاجار ظهور کرد. پرسپکتیو را در نقاشی تجربی آموخته بود و بعد از سفر به اروپا با آن علمی آشـــنا شد و نقاشی را به سبک اروپایی یعنی استادان ایتالیا و فلاماند در ایران احیا کرد و متمایل به ناتورالیسم بود. در سال‌های جوانی فریفته رافائل بود و بعدها که در صنعت ورزیده شد به رامبرانت علاقه یافت.

قابل توجه

چطور از آبله میمونی در امان بمانیم؟

شیوع فعلی گـــــرده آبله میمونی در حدود ۹۰ کشور جهان که فراتر از شیوع بوم‌گیر معمول آن در چند کشور آفریقای غربی و مرکزی است، باعث نگرانی درباره انتقال ویروس بیماری و پرسش درباره چگونگی حفاظت در برابر آن شده است.

به گزارش پیام آشتا به نقل از همشهری آنلاین، پژوهشگران می‌گویند در حالی که شیوع بیماری همچنان ادامه دارد، به طور همزمان دانســـته‌های بیشـــتری درباره چگونگی انتشار ویروس به دست می‌آید، بنابراین هر فردی باید با دقت خطر بالقوه قرارگیری در معرض آبله میمونی را برای خودش در نظـــر بگیرد. رفتارهای افـــراد را از لحاظ میزان خطرافرینی بـــرای انتقال ویـــروس آبله میمونی یکســـان نیســـتند و می‌توان آنها را به چند رده تقسیم کرد در حـــال حاضر با توجه به اینکه اغلب موارد شناســـایی‌شـــده آبله میمونی در جهان مربوط به مردان دارای آمیزش جنســـی با مردان (MSM) بوده است که بسیاری از آنها دارای شرکای جنسی متعدد و ناشناس بودهاند، به نظر می‌رسد که انتقال ویروس بیماری در این افراد از طریق مواجهه جنسی رخ داده است. بنابراین مواجهه جنسی با فرد دارای عفونت آبله میمونی در رده اول از لحاظ خطرآفرینی برای انتقال بیماری قرار می‌گیرد و رعایت بهداشت و پرهیز جنســـی می‌تواند خطر قـــرار گرفتن در معرض ویروس از این طریق را به حداقل برســـاند. تماس طولانی‌مدت پوســـت به پوست از جمله در آغوش گرفتن و بوســـیدن فردی که دارای عفونت است، نیز یک رفتار بسیار خطرآفرین از لحاظ انتقال ویروس آبله میمونی است. در رده دوم رفتارهایی قرار می‌گیرند که خطـــر انتقال بیماری را افزایش می‌دهند اما نه به شدت رفتارهای رده اول. زندگی کردن در یک خانه با شخصی که دارای عفونت است، خطر انتقال را افزایش می‌دهد. این امر به خصوص به این خاطر است که در چنین وضعیتی امکان تماس فرد با حوله‌ها، ملحفه‌ها و روفرشی‌های فرد دارای عفونت افزایش می‌یابد. شریک شدن در غذا یا دست دادن را فردی که دچار عفونت است هم ممکن است خطرناک باشد. در رده سوم، رفتارهای با خطرآفرینی کمتر قرار می‌گیرند مانند صحبت کردن با فردی دارای عفونت برای مدت طولانی که به علت تماس طولانی‌مدت چهره به چهره تا حدی خطرناک است. علت خطرناک بودن هم در چنین موارد‌ی این است که قطرک‌های بزرگ تنفســـی منتشرشده بوسیله افراد بیمار در محیط یک راه احتمالی دیگر انتقال ویروس هســـتند. حضور در تجمع‌های پرازدحام وفشرده که فاصله گیری اجتماعی در آنها امکان‌پذیر نیســـت ممکن است در صورتی که فرد در تماس با پوست غیرپوشیده دارای دانه یا ضایعه پوستی بیمار آبله میمونی قرار گیرد، باعث انتقال ویروس شود. بنابراین در صورت حضور در چنین تجمع‌هایی باید از لباس‌های کاملا پوشیده استفاده کنید تا تماس پوست به پوســـت به حداقل برسد. بالاخره در رده چهارم رفتارهایی هســـتند که بعید است تاثیری در انتقال ویروس آبله میمونی داشته باشند. مثلا عبور پیاده از جلوی کسی آبله میمونی دارد. انتقال ویروس آبله میمونی از طریق آب در استخر شنا یا وان هم نامحتمل است. البته در چنین محل‌هایی افراد لباس کامل ندارند و ممکن اســـت در تماس فیزیکی مستقیم با حوله‌ها یا سایر افراد قرار گیرند بنابراین باید همیشه مراقب اطرافتان باشید همچنین به طور کلی استفاده از مکان‌های عمومی که ممکن اســـت در آنها سطوح ســـخت را لمس کنید مثلا ایستگاه‌های مترو، سالن‌های ورزشی یا توالت‌های عمومی خطر چندانی از لحاظ انتقال ویروس ندارد. اما حتی در این موارد نیز شســـتن مکرر دســـت‌ها با آب و صابون یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بروی سطوحی که زیاد لمس می‌شوند، فکر خوبی است.

ShaharaNews

توصیه های غذایی برای بهبود یافتگان از کرونا

رسانه چه خبر

۲۵هزار دوز واکسن کرونا در شبانه‌روز گذشته تزریق شده است

وبدا: بر اساس اعلام وزارت بهداشت، در شبانه‌روز گذشته ۲۵ هزار و ۴۱۹ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. تا کنون ۶۴ میلیون و ۸۹۶ هزار و ۱۱۷ نفـــر دوز اول، ۵۸ میلیون و ۲۷۸ هزار و ۴۴۳ نفر دوز دوم و ۳۰ میلیون و ۳۳۴ هزار و ۶۵۵ نفر، دوز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق‌شده در کشور به ۱۵۳ میلیون و ۵۰۹ هزار و ۲۱۵ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۲۵ هزار و ۴۱۹ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

افزایش امنیت شهروندان با چهره نگاری

ایمنا: گروهی از محققان بین‌المللی توانسته‌اند با همکاری یکدیگر و با استفاده از هوش مصنوعی از طریق چهره‌نگاری راه‌حلی برای افزایش امنیت در شهرهای هوشمند پیدا کنند. اعضای تیم کمپانی OneMind که مشکل از متخصصانی در زمینه هوش مصنوعی از سراسر جهان است، از استراتژی جدید خود برای افزایش امنیت در شهرهای هوشمند خبر دادهاند. این افراد با اســـتفاده از هوش مصنوعی به چهره‌نگاری در شهرها می‌پردازند و از این طریق، تصویری با جزئیات تمام از عملکرد شـــهر هوشمند در زمان واقعی را برای اپراتورها فراهم می‌آورند. در این فرآیند، قابلیت کشف سنجش بیولوژیکی صحیح و رفتاری در مناطق هوشمند ممکن می‌شود، ضمن این که حفظ حریم خصوصی در اولویت اهداف طرح جدید خواهد بود. از آنجا که پیش‌بینی شـــده است ارزش بازار جهانی شهر هوشمند تا سال ۲۰۳۰ به طور قابل توجهی افزایش پیدا کند، در نتیجه ایجاد محیط‌های شهری امن با قابلیت اتصال و همچنین توسعه فناوری‌هایی برای تقویت عملکرد آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این راستا، اعضای تیم OneMind مدعی شده‌اند که با ارائه اقدامات جدید خواهند توانست وقوع جرایم را در شهرهای هوشمند تا ســـال ۲۰۳۰ به میزان ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش دهند و از این طریق به افزایش چشمگیر امنیت در این شهرها کمک کنند. در این رابطه، فناوری اینترنت اشیا هوش نیروهای امنیتی پلیس را افزایش می‌دهد و آن‌ها را قادر خواهد کرد در موقعیت‌های مختلف و هنگام وقوع جرایم، بهترین واکنش را از خود نشان دهند. اعضای تیم OneMind به تازگی و با اســـتفاده از هوش مصنوعی توانسته‌اند نیروهای پلیس را در برخورد با افرادی که قصد سرقت خودروها را در شهرها دارند، توانمند کنند که در نتیجه آن، نرخ سرقت وسایل نقلیه در شهرهای هدف به طور چشمگیری کاهش یافته است.

نشانه‌های کمبود ویتامین B۱۲ که در صورت ظاهر می‌شود

سایکولوژی: نتایج تحقیقات نشـــان می‌دهد احساس درد در صورت می‌تواند نشـــانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد. به طور دقیق‌تر دردی که گاهی اوقات زیر چشم و در ناحیه استخوان گونه، معمولا فقط در یک طرف صورت و یا در سراسر پیشانی احساس می‌شود و گاهی اوقات تا به بینی پایین می‌آید، نشانه کمبود این ویتامین است. همچنین انقباضات زیر چشـــم هم می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد. سایر علائم شایع مربوط به کمبود ویتامین B۱۲ شامل احساس خستگی، ضعف عضلانی و بیوســـت اســـت. یکی دیگر از علائم کمبود ویتامین B۱۲ تبخال است. براساس پژوهشی که در مورد درد صورت صورت گرفت، ۱۷ نفر شرکت کردند به همه این افراد مکمل ویتامین B۱۲ طی یک دوره چهار هفته‌ای تزریق شد و نتایج نشان داد که مصرف مکمل این وضعیت را کاهش می‌دهد. محققان دریافتند ویتامین مذکور با موفقیت این بیماری را درمان می‌کند. کمبود ویتامین B۱۲ به راحتی با مکمل‌ها یا با تغییرات در رژیم غذایی برطرف می‌شود. بدن از ویتامین B۱۲ برای ساخت گلبول‌های قرمز و حفظ سلامت سیستم عصبی استفاده می‌کند. سطح ویتامین B۱۲ را می‌توان از طریق مکمل یا با خوردن غذاهایی مانند لبنیات، جگر، ماهی قزل آلا و تخم مرغ افزایش داد. غلات صبحانه غنی شده نیز حاوی ویتامین B۱۲ اســـت. به گفته پژوهشگران تا حدودی غیرمنتظره است که کمبود ویتامین B۱۲ بتواند باعث نورالژی صورت شـــود. درمان نورالژی صورت گاهی اوقات بسیار دشوار است و بیماران اغلب ممکن است بدون موفقیت زیاد از چندروش درمانی استفاده کنند. بنـــا بر نتایج این تحقیق در حال حاضر بـــا علم به اینکه این عارضه با ویتامین B۱۲ قابل درمان اســـت، شناسایی این بیماران و درمان آنان حائز اهمیت است.