گوناگون

ایران جزو سه کشور دارای بیشترین نرخ فرونشست زمین

رئیس بخش زلزله‌شناسی مهندسی و خطرپذیری مرکز تحقیقات راه مسکن و شهرسازی با اشاره به وضعیت سفرهای زیرزمینی گفت: ایران به لحاظ نرخ فرونشست زمین، جزو سه کشور اول دنیا محسوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، علی بیت‌اللهی- عضو هیئت علمی و رئیس بخش زلزله‌شناسی مهندسی و خطرپذیری مرکز تحقیقات راه مسکن و شهرسازی در گفت‌وگو با خبرنگار ایلنا با بیان اینکه فرونشست به صورت مستقیم با کاهش سطح آب زیرزمینی در دشت‌های کشور ارتباط دارد، گفت: وقتی آب در لایه‌های سطح زمین پایین می‌رود این لایه‌ها بروی هم لبه‌اشته شده و در نتیجه آن سطح زمین نیز پایین می‌رود. این مکانیسم را فرونشست زمین می‌نامیم وی افزود: علت اصلی پایین رفتن سطح آب زیرزمینی بیلان منفی در این آبها است که موجب کسری مخزن می‌شود به این معنی که مصرف و استحصال آب زیرزمینی از تغذیه آن‌ها بیشتر است. به طور مرتب در فصول مختلف سال بخشی از بارندگی‌ها و نزولات جوی جذب لایه‌های زمین می‌شود و سفرهای آب زیر زمینی را تغذیه می‌کند اگر این میزان با میزان برداشت متعادل باشد سطح آب نوسان نخواهد داشت و در نتیجه فرونشستی هم رخ نخواهد داد. بیت‌اللهی تأکید کرد: تمامی راهکارهای اجرایی ما برای مقابله با فرونشست باید متوجه این موضوع باشد که میزان مصرف آب زیرزمینی را کاهش دهیم در غیر این صورت پدیده فرونشست رخ می‌دهد. این زمین‌شناس با بیان اینکه خشکسالی‌های ممتد و کمبود بارندگی به شکل برف نیز از جمله دیگر دلایل خالی شدن سفرهای زیرزمینی است، گفت: این موضوع به ویژه در کوهستان‌ها و مناطق آبریزی که از آن‌ها تغذیه می‌کند نمود بیشتری دارد. از سوی دیگر در این مناطق وقتی دمای هوا بالا می‌رود نزولات جوی به صورت باران بوده و به صورت سیل آسا رد شده و امکان تغذیه سفرهای آب زیرزمینی کمتر می‌شود. بیت‌اللهی در مورد آینده کشور اظهار کرد: اگر برنامه‌هایی که برای کاهش این فرونشست‌ها تدوین شده اجرا شود و برای آن اعتباری در نظر گرفته شود، آینده امیدوار کننده است اما در حال حاضر چیزی اجرا نشده و اگر این روند ادامه پیدا کند وضعیت بحرانی خواهد شد.

نوزادان و کودکان هم از عوارض طولانی کووید۱۹ مصون نیستند

مطالعه محققان نشان داد: حدود یک نفر از هر سه کودک ۱۴ ساله و کوچکتر که آزمایش کووید‌یدشان مثبت بود، از نوسانات خلقی، مشکل در به خاطر سپردن یا تمرکز و بثورات پوستی تا دو ماه بعد رنج می‌بردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، «لینا کیکنبورگ برگ»، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه کپنهاگ دانمارک، می‌گوید: «علائم طولانی مدت در کودکان بلند جدی گرفته شود. در میان کودکان در هر سنی، علائم طولانی‌مدت در آنهایی که مبتلا به کووید بودهاند بیشتر از کسانی که مبتلا نشده‌اند دیده می‌شود.» در حالی که علل کووید طولانی مدت مشخص نیست، کیکنبورگ چندین احتمال را مطرح می‌کند. وی گفت: «لخته های ریز خونی پس از ویروس می‌توانند در مغز رسوب کنند و باعث خستگی و مشکل در تمرکز شوند. همچنین، ویروس در قسمت‌هایی از بدن مدت بیشتری باقی می‌ماند و می‌تواند بر اعصاب و بافت‌ها تأثیر بگذارد یا واکنش بیش از حد در سیستم ایمنی رخ می‌دهد که باعث برخی از علائم می‌شود.» این مطالعه شامل بیش از ۴۴۰۰۰ کودک ۱۴ ساله و کمتر در دانمارک بود که تقریبا ۱۱ هزار نفر از آنها آزمایش کووید‌یدشان مثبت بود. بر اساس نظرسنجی‌های والدین، ۴۰ درصد از کودکان ۳ ساله و کوچک‌تر مبتلا به کووید ۱۹ در مقایسه با ۲۷ درصد از کودکان دیگر، علائم بیماری را برای بیش از دو ماه داشتند. در میان کودکان ۴ تا ۱۱ ساله، ۳۸ درصد از کسانی که آزمایش شأن مثبت بود، در مقایسه با ۳۴ درصد سایرین، علائم دائمی داشتند. در میان نوجوانان ۱۲ تا ۱۴ ساله، ۴۶ درصد از افراد مبتلا به مواردِ تأیید شده علائم کووید طولانی داشتند. اثر کامل کووید طولانی مدت مشخص نیست، و تحقیقات بیشتری برای درک کامل علت آن و نحوه درمان آن مورد نیاز است. کیکنبورگ برگ گفت: «هنوز مواردِ زیادی درباره کووید وجود دارد که نمی‌دانیم و نباید برای بهبودی از یک بیماری عفونی عجله کرد. اگر از خستگی، تنگی نفس، تب و سایر علائم رنج می‌برید، آرامش خود را حفظ کنید و به بدن استرس وارد نکنید. گاهی اوقات بهبودی یک بیماری ویروسی زمان بیشتری می‌برد.» به گفته محققان، خستگی، مشکل در تمرکز، نوسانات خلقی و مشکل در تنفس از نشانه‌های بارز کووید طولانی مدت است. اگر کودک شما پس از ابتلاء به کووید۱۹ هر یک از این علائم را داشت، با پزشک اطفال صحبت کنید.

آبله میمونی وضعیت اضطرار بهداشت عمومی نیست

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرد: بیماری آبله میمونی در حال حاضر وضعیت اضطرار بهداشت عمومی در جهان به حساب نمی‌آید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت اطلاع رسانی سازمان ملل، سازمان جهانی بهداشت روز شنبه اعلام کرد: شیوع بیماری آبله میمونی در حال حاضر وضعیت اضطرار بهداشت عمومی در جهان نیست اگرچه اقدامات واکنشی شدید برای کنترل هر چه بیشتر گسترش بیماری ضروری است.

دبیرکل سازمان جهانی بهداشت با توصیه‌های ارائه شده توسط کمیته اضطرار IHR در مورد شیوع آبله میمون در چندین کشور هم رای است و در حال حاضر این موضوع را تشخیص نمیدهد که شیوع بیماری یک وضعیت اضطرار بهداشت عمومی باشد.

اعلام وضعیت اضطراری بهداشت عمومی در سطح بین‌المللی بالاترین سطح هشدار جهانی است که در حال حاضر تنها در مورد همه گیری کووید۱۹- و فلج اطفال بوده است.

بر اساس این گزارش، آبله میمونی بیماری ویروسی نادر است که به طور معمول در مناطق استوایی مرکز و غرب آفریقا شایع است اگرچه گاهی اوقات مواردی از ابتلا در مناطق دیگر نیز بوده است. از ماه مه، بیش از ۳۰۰۰ مورد ابتلا به این بیماری در ۴۷ کشور گزارش شده که بسیاری از آنها بیش از این موارد ابتلا به این بیماری را گزارش نکرده بودند. در حال حاضر بالاترین رقم ابتلا در اروپا گزارش شده است.

زنان و خانواده

کارگروه اندیشه‌ورزی زنان و خانواده وزارت فرهنگ فعال شد

کارگروه مشورتی و اندیشه‌ورزی زنان و خانواده وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با برگزاری نخستین نشست با حضور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی آغاز به کار کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدمهدی اسماعیلی روز یکشنبه در نشست کار گروه مشورتی و اندیشه‌ورزی حوزه زنان و خانواده به دغدغه‌های رهبر معظم انقلاب اسلامی درباره افزایش جمعیت اشاره کرد و اظهار کرد: رهبر معظم انقلاب در مناسبت‌های مختلف در زمینه «جمعیت» دغدغه‌های خودشان را بیش از گذشته مطرح می‌کنند که بدون شک این دغدغه‌مندی معظم له حکایت از اهمیت بسیار بالای پرداختن به مقوله جمعیت در کشور دارد.

رئیس شورای فرهنگ عمومی کشور ابراز امیدواری کرد تا در کارگروه مشورتی حوزه زنان و خانواده وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، گام‌های مؤثری در راستای تحقق مطالبات رهبر فرزانه انقلاب اسلامی برداشته شود.

اسماعیلی با بیان اینکه این کارگروه ضمن فعالیت در امور مشورتی حوزه زنان و خانواده، جایگاه حقوقی نیز دارد ابراز امیدواری کرد تا در قالب فعالیت‌های این کارگروه به جمع‌بندی قابل تامل در حوزه جمعیت و خانواده‌دست بیرسیم.

عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی ادامه داد: یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های پیش روی موضوعات مرتبط با تحکیم خانواده، رشد سطح کیفی تولیدات فرهنگی و هنری است که باید با خلق ایده‌های نو، شرایط تولیدات ارزشمندی در حوزه‌های سینما، نمایش، موسیقی و کتاب با موضوع «زنان و خانواده» فراهم شود.

اسماعیلی در بخش دیگری از سخنان خود «تغییر ریل‌گذاری حوزه فرهنگ» را از مهم‌ترین ماموریت‌های وزارت فرهنگ برشمرد و تاکید کرد: در راستای تغییر ریل‌گذاری حوزه فرهنگ باید بینش عمیق نسبت به ظرفیت عظیم فرهنگ و هنر اصیل، بومی و مردمی داشته باشیم تا نتیجه این بینش به تولیدات ارزشمند حوزه‌های مختلف فرهنگی و هنری منجر شود.

عضو کابینه دولت مردمی در ادامه سخنان خود با تاکید بر ایجاد هم‌افزایی ظرفیت نهادهای مختلف و شبکه‌های مردمی، اظهار کرد: امکانات و ظرفیت‌های عظیم ۲۶ هزار کانون فرهنگی و هنری مساجد، هفت هزار و ۵۰۰ امامزاده و سه هزار و ۷۰۰ کتابخانه فقط بخشی از ظرفیت‌های عظیم شبکه‌های مردم‌محور است که این ظرفیت‌ها باید با هم‌افزایی برنامه‌ریزی شده، میزبان فعالیت‌های مردمی حوزه‌های فرهنگی و هنری جبهه انقلاب باشد.

در پایان نخستین جلسه کارگروه مشورتی و اندیشه‌ورزی حوزه زنان و خانواده وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، احکام اعضای این کارگروه از سوی وزیر فرهنگ اهدا شد.

ایران در پایین‌ترین نقطه شیوع کرونا

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا با اشاره به اینکه ایران این روزها در پایین‌ترین نقطه شیوع کرونا قرار دارد، گفت: البته با توجه به اینکه بیماری در سایر کشورها همچنان در سطح قابل توجهی وجود دارد، احتمال ورود ویروس با سویه‌های جدید وجود دارد، اما میدواریم به شکل یک موج فراگیر نشود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر عباس شیرانی درباره وضعیت شیوع کرونا در کشورها، گفت: وضعیت کرونا در دنیا پایدار نیست و بی‌ثبات است؛ به شکلی که همچنان افزایش ابتلا را در حد دهها هزار نفر در کشورهای حوزه اروپا، آمریکای شمالی و جنوبی و استرالیا شاهد هستیم. این یعنی ابتلا به بیماری همچنان بالا است و تعداد فوتی‌ها در این کشورها دو رقمی و حتی سه رقمی است. مثلا در آلمان روز گذشته ۸۴ نفر فوتی ناشی از کووید۱۹ گزارش شده است. او تاکید کرد: اگرچه بیماری در دنیا در حال کاهش است اما فراموش نکنیم که هنوز جان می‌گیرد. از آنجایی که بخشی از مردم ما به کشورهای دنیا سفر می‌کنند باید از این موضوع اطلاع داشته باشند. وی افزود: در سطح کشورهای منطقه هم روند به همین شکل است و مثلا کشورهایی مانند عربستان، امارات و قطر افزایش مورد را دارند بنابراین؛ احتمال ورود ویروس با سویه‌های جدید وجود دارد اما امیدواریم به شکل یک موج فراگیر نشود.

شیرانی گفت: ما احتمال آن وجود دارد. سخنگوی ستاد ملی کرونا درباره وضعیت کرونا در کشور، اظهار کرد: بر اساس نمودارها علی‌رغم اینکه کرونا در کشورهایی رو به صعود است اما در ایران در شرایط کف بیماری هستیم که امیدوار کننده است اما فراموش نکنید که این شرایط فعلی است. این احتمال را باید بدهیم که شاید در ماه‌های آتی با شرایط دیگری مواجه شویم. او با اشاره به مصوبات روز گذشته ستاد ملی مقابله با کرونا بیان کرد: مصوبه‌ای داشتیم که دیگر استفاده از ماسک در فضای باز الزامی نیست و خواستیم مردم ما این سختی را در هوای گرم تابستان نداشته باشند اما حتما این توقع و انتظار را داریم که اگر خدایی نکرده رنگ‌بندی از زرد و آبی دریافت کرد، مجددا مردم با ما همراهی کنند و در آن شرایط هم از ماسک استفاده کنند. در حال حاضر ۲۵۷ شهر آبی و حدود ۹۰ شهر زرد داریم که ان‌شاءالله این شرایط حفظ شود.

یادداشت اختصاصی

نقش خانواده در پیشگیری از وقوع جرم

به‌مناسبت هفته قوه قضاییه باید یاد آور شد که در پیشگیری از وقوع جرم و بزه و آسیب‌های ناشی از چنین رفتارهایی، خانواده نقش بسیار مهمی دارد. شرایط ومحیط زندگی و همینطور امنیت روانی اعضای خانواده و به‌ویژه کودکان و نوجوانان از جمله عوامل تاثیرگذار در تربیت‌پذیری و ارتقاء سطح سلامت روان می‌باشد. از آن‌جایی که خانواده اولین کانون متولی تربیت و همینطور اولین منبع آموزه های زندگی مانند اخلاق، نگرش، رفتار، ارزش‌ها و نیز مدیریت هیجانات و همینطور پرورش حس مسئولیت‌پذیری و رشد معنویات است و با توجه به اینکه رشد و یا عدم رشد انسان در این مولفه‌های زندگی به نوعی در عدم و یا وقوع نابهنجاری‌ها بی تاثیر نمی‌باشند، لذا آموزش این مولفه‌ها در جهت پیشگیری از هرگونه عمل نابهنجار امری ضروری است و با توجه به اینکه رفتارهای نامتناسب با ارزش‌ها و نیز اعمال ورفتار بزه غالباً ریشه‌های روانشناختی دارد، بنابراین میتوان به چنین رفتارهایی، رفتارهای بیمارگون نیز اطلاق کرد که علاوه بر ضرورت پیشگیری از آنها، درصورت انجام، مستلزم فرایند درمان است.

تنوع آسیب‌ها با توجه به استعداد ونگرش وهمینطور تفاوت‌های فردی مرتکبین اعمال بزه از فراوانی بالایی برخوردار است. گاهی بصورت پرخاشگری گاهی با اعمال وندالی، گاهی درگیری‌های فیزیکی فردی و گروهی و گاهی نیز با تمایل به توزیع و مصرف مواد و گاهی ... در جامعه تجلی پیدامی کند که بطور حتم آسیب‌ها و ضایعات جبران ناپذیری را در ابعاد مختلف به سلامت جامعه و افراد آن وارد می‌سازد که در این رابطه لازم است که قبل از هرگونه درمان به راهکارهای پیشگیرانه بیشتر توجه کرد و با به بکارگیری متخصصان روانشناسی ومشاوره واستفاده از تکنیک‌های مشاوره‌ای و روانشناختی ضمن پیشگیری، به ارتقاء سطح بهداشت روان افراد جامعه اهتمام لازم صورت بگیرد چرا که فرد مجرم و بزهکار را فردی بیمار تعریف کنیم و این بیماری را غالبا در نیازهای روانشناختی و ضعف سلامت روان وی بدانیم، ضرورتا طرح درمانی مبتنی بر تکنیک‌های پیشگیرانه را باید مورد توجه و ملاحظه قرار داد و به این نکته باید توجه کرد که آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای بزهکارانه را غالبا نمی‌توان از همدیگر جدا فرض کرد و هرکدام به نحوی از اتحاء هم علت است وهم می تواند معلول واقع شود.

از جمله مواردِ مورد تاکید در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی می‌توان به پروسه مشاوره قبل از طلاق که از ابتکارات معاونت اجتماعی وپیشگیری قوه قضاییه می باشد، اشاره نمود. در پروسه مشاوره پیش از طلاق که به نوعی هم پیشگیری کننده از آسیب‌های احتمالی متوجه زوجین و فرزندان است و هم مقدمه‌ای است برای رویکرد زوج درمانی که در آن متخصصان روانشناس ومشاورین خانواده می کوشند تا با بکارگیری اصول علمی در زمینه‌های مختلف روانشناختی و مقدمات زوج درمانی وهمینطور راهنمایی و مشاوره و آموزش برخی از مهارتهای زندگی، هرگونه اختلالات عاطفی و روانشناختی زوجین مورد بررسی ودر نهایت با آموزه ها وتکنیک های حرفه ای چه در حالت سازش وچه در حالت عدم سازش به پیشگیری از آسیب‌های احتمالی بپردازند. چرا که پدیده طلاق و جدایی آسیب‌های اجتناب ناپذیری را برای زوجین و فرزندان بدنبال دارد از جمله آسیب‌های احتمالی منتج از پدیده طلاق میتوان به گوشه‌گیری و انزوا ودر نهایت افسردگی، احساس گناه، احساس خشم و پرخاشگری، بد عملی وگرایش به توزیع ومصرف مواد، احساس ناامیدی و پوچی و... اشاره نمود و بطور کلی تغییرات وآسیب‌های متفاوتی در سطوح مختلف جسمی، شناختی وروانی را برای زوجین و فرزندان آنها رغم خواهد زد که همه این آسیب‌ها در صورت عدم توجه و پیشگیری می‌تواند سبک زندگی بیمارگونی را برای تمام اعضای خانواده درگیر طلاق ایجاد کند که در حال حاضرا تلاش واهتمام معاونت اجتماعی و پیشگیری قوه قضاییه در مشاوره‌های پیش از طلاق در جهت پیشگیری از این آسیب‌ها به شکلی صحیح و علمی توسط مشاوران و روانشناسان مورد توجه و ملاحظه قرار می‌گیرد.

عبدالکریم‌ملایی
مشاور و روان شناس مرکز مشاوره دادگستری استان البرز

۷ نکته برای کمک به سالمندان در یادگیری فناوری

با استفاده هر چه بیشتر و بیشتر مردم نقاط مختلف جهان از تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی، دانستن و درک نحوه استفاده از فناوری به یک مهارت مهم تبدیل شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا زندگی، با دیجیتالی شدن بسیاری از کارهای روزمره زندگی بسیاری از سالمندان ممکن است احساس کنند که از زندگی عقب مانده‌اند، اما این بدان معنا نیست که آنها نمی توانند شروع به یادگیری نحوه استفاده از فناوری کنند. از آن گذشته، همه بدون آگاهی از نحوه استفاده از رایانه یا تلفن همراه شروع به استفاده از فناوری می کنند. با برداشتن گام‌های مناسب، می‌توانید به سالمندان کمک کنید تا نحوه استفاده از فناوری را بیاموزند و آن را در زندگی روزمره خود ادغام کنند. در این گزارش به چند نکته برای کمک به سالمندان به منظور یادگیری و سازگاری با فناوری اشاره شده است.

توضیح مزایای استفاده از فناوری

بسیاری از افراد مسن ممکن است در استفاده از تلفن همراه یا رایانه در درجه اول به این دلیل تردید داشته باشند که مزایای آن را درک نمی کنند. با این حال، توضیح مزایای فناوری برای سالمندان می تواند آنها را به یادگیری بیشتر در مورد آن علاقمند کند. آنها ممکن است ندانند که هر زمان که بخواهند می توانند با خانواده خود تماس ویدیویی داشته باشند یا به آهنگ های مورد علاقه خود گوش دهند به عنوان مثال، اگر یک کسی دوست دارد روزانه بخواند، گفتن این که می تواند مقالات مجله مورد علاقه خود را به صورت آنلاین بخواند، می تواند وی را به استفاده از اینترنت علاقمندتر کند.

صبور باشید

جنبه های مختلفی از فناوری وجود دارد که یک سالمند ممکن است برای اولین بار با آن مواجه شود. از درک مرورگرهای وب گرفته تا برقراری یک تماس رایانه ای. یادگیری همه این مسائل ممکن است کمی طول بکشد و سالمندان سوالات زیادی در مورد نحوه عملکرد همه آنها خواهند داشت. صبور بودن در مورد سالمندان دانش آموز برای کمک به یادگیری آنها بسیار مهم است. شما باید به عنوان یک راهنما برای آنها عمل کنید، به سوالات آنها پاسخ دهید و ساده ترین راه را برای انجام یک کار به آنها نشان دهید. دلیل دیگری که حوصله اهمیت دارد این است که ممکن است یک سالمند سوالات تکراری بپرسد یا نیاز باشد که دوباره چیزی به او نشان داده شود. با این حال، صبور بودن می تواند به انگیزه و تشویق سالمندان برای درک نحوه استفاده از فناوری کمک کند.

مفاهیم را به سادگی توضیح دهید

یکی از راه‌های کمک به سالمندان در یادگیری فناوری، توضیح مفاهیم مختلف به شیوه‌ای ساده است. یک سالمند بلافاصله عبارتی مانند "مرورگر وب"، "کوکی ها"، "موس" و "پورتال" را درک نمی کند. آنها ممکن است در ارتباط دادن این کلمات با جنبه های فناوری مشکل داشته باشند. واگر به آموزش آنها با اصطلاحات تخصصی نزدیک شوید، می تواند آنها را به سرعت گیج کند. مفاهیم اینترنت را به ساده ترین شکل ممکن توضیح دهید و هر موضوع را به قسمت های کوچک تقسیم کنید. از انجام مراحل بیش از حد پیچیده خودداری کنید زیرا ممکن است باعث شود سالمند احساس کند نمی تواند روند را دنبال کند.

بگذارید خودشان فناوری را امتحان کنند

بسیاری از مردم از طریق تعامل با رایانه و تلفن، نحوه استفاده از آنها را یاد می گیرند. در حالی که ارائه مراحل نحوه استفاده از فناوری به فرد آسان است اما تا زمانی که خود فرد این مراحل را امتحان نکند لزوماً نحوه استفاده از آن را به طور کامل یاد نخواهند گرفت. اجازه دادن به سالمندان برای امتحان فناوری و کشف کنجکاوی خود می تواند به آنها کمک کند سریعتر یاد بگیرند. به آن‌ها اجازه دهید با جنبه‌های مختلف دستگاه‌ها تعامل داشته باشند و درباره عملکردهایی که یک رایانه یا تلفن ارائه می‌دهد سؤال بپرسند.

ثبت نام در کلاس

برخی از سالمندان ممکن است فناوری را به بهترین نحو در محیط کلاس یاد بگیرند. کلاس های زیادی در دسترس هستند که منابعی را برای کمک به سالمندان در فراگیری فناوری از طریق مراکز سالمندان، کالج های اجتماعی و سازمان های غیرانتفاعی ارائه می دهند. یکی از مزایای ثبت نام سالمندان در کلاس این است که آنها این فرصت را خواهند داشت که یاد بگیرند که چگونه از فناوری در کنار سایر افراد هم سن و سال خود استفاده کنند. آن‌ها می‌توانند برای یادگیری عملکردهای مختلف دستگاه‌ها، از استفاده از اینترنت گرفته تا مرور مقاله‌ها و دانلود برنامه‌ها، کاوش کنند و با دیگر سالمندان همکاری کنند.

صحبت در مورد مسائل امنیتی استفاده از فناوری

یکی دیگر از جنبه های مهم آموزش فناوری به سالمندان، کمک به آنها در فراگیری مسائل امنیتی است که باید آنها را در زمان استفاده از فناوری رعایت کنند.به عنوان مثال، به آنها توضیح دهید که هرگز نباید نام کاربری، رمز عبور یا سایر اطلاعات شخصی خود را روی هر چیز دیگری بجز صفحه ورود بنویسند. اگر به یاد آوردن این موارد برای آنها دشوار است، یک مدیر رمز عبور راه‌اندازی کنید که به آنها در ورود به سیستم عامل‌های مختلف کمک کند.همچنین باید به فردی که آموزش می دهید اطلاع دهید که هرگز به ایمیل های اسپم پاسخ ندهد یا روی چیزهایی که از آنها مطمئن نیست کلیک نکند به سالمندان توضیح دهید که چگونه می توان از اینترنت برای کلاهبرداری و جمع آوری اطلاعات از افراد استفاده کرد.

آهسته فناوری را آموزش دهید

با عادت کردن سالمند به استفاده از فناوری، مهم است که جلسات را به بخش های مختلف تقسیم کنید. این کار به آنها کمک می کند تا درس های فناوری خود را بهتر به خاطر بسپارند و به آنها اجازه می دهد تا به آرامی رایانه ها و تلفن ها را در زندگی خود ادغام کنند. می‌توانید با راندازی سودوکو یا یک پازل متقاطع کلمات، نحوه تعامل با صفحه نمایش را به آنها آموزش دهید. سپس می توانید به مفاهیم دیگری مانند ایجاد یک حساب رسانه اجتماعی یا استفاده از اینترنت برای خرید بروید. فرد مورد علاقه خود را تشویق کنید تا مراحل چیز جدیدی را که کشف کرده است بنویسد. این می تواند در آینده به آنها کمک کند زمانی که برای به خاطر سپردن مراحل به کمک نیاز دارند.

دستگاه ها را برای برآورده کردن نیازهای سالمندان تنظیم کنید

بسیاری از سالمندان ممکن است نیاز به تنظیم رایانه یا تلفن خود داشته باشند تا بتوانند نیازهای خود را برآورده کنند.به عنوان مثال، اگر سالمندی از لحاظ دید برای خواندن مطالب از روی صفحه نمایش مشکل دارد، راهی برای بزرگتر کردن متن روی صفحه نمایش وجود دارد. همچنین می توانید دستگاه را برای خواندن متن با صدای بلند تنظیم کنید.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

به زنی که پوستش
خستگی بطالت‌هاست،
لیوانی آب تعارف می‌کنی
آب خشک است.
آب را می‌نوشم و خشک است

Minimalha

فروغ فرخزاد

MinimalHaeeBarayeZendegi Minimalhaa #MinimalForLife

تازه های سلامت

واکسن کرونا بدون دوز تقویت کننده تا چه زمانی کارایی دارد؟

بر اساس یافته‌های تحقیق اخیر، واکسینه شدن کامل بدون تقویت‌کننده‌های اضافی ممکن است در برابر سویه‌ امیکرون محافظت پایداری ارائه نکند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوز، تحقیق اخیر که بهترین درک از طول عمر انواع مختلف مصونیت کروناویروس ارائه کرده است بینشی در مورد آینده این همه‌گیری نیز بیان می‌کند.

محققان دریافتند، به نظر می‌رسد هرگونه مصونیت نسبت به نوع بسیار مسری ویروس کرونا، چه‌ناشی از عفونت یا واکسیناسیون باشد، محافظت قابل توجه و پایداری را در برابر بیماری‌های جدی، بستری شدن در بیمارستان و مرگ ارائه می‌دهد. بنابراین اگر به ویروس مبتلا نشدید یا واکسن دریافت نکردید، بهتر است واکسن بزنید.

اساسا کووید ۱۹ برای همیشه با ما خواهد ماند و واقعا ناپدید نمی‌شود اما چگونه می‌توانیم با آن زندگی کنیم؟

لیث جمال اُبوردار، ایپیدمیولوژیست بیماری‌های عفونی در قطر پاسخ این سؤال را بر اساس بررسی‌های انجام شده در قطر بیان می‌کند.

محققان دریافتند، افرادی که هر دو دوز واکسن یا دو تک واکسن دریافت کرده بودند اما پس از آن از تقویت سیستم ایمنی خود با واکسن‌های تقویت کننده غفلت کردند، هیچ محافظتی در برابر ویروس جدید کرونا نداشتند. پس از آخرین واکسن، این افراد نیز به اندازه هر فرد دیگری مستعد ابتلا به آزمایش مثبت و علائم بیماری بودند. اما همچنان مقاومت زیادی در برابر بیماری شدید نشان دادند. عفونت قبلی حدود ۴۶ درصد در پیشگیری از عفونت علامت‌دار موثر بود. واکسیناسیون کامل و تقویت شده حدود ۵۲ درصد تاثیر داشت و داشتن مصونیت طبیعی به دلیل عفونت قبلی همچنین مصونیت از یک واکسن و تقویت‌کننده موثرتر از همه بود و خطر ابتلا به کووید را تا ۷۷ درصد کاهش داد.

این ارقام نشان‌دهنده کاهش شدید پایداری واکسن‌ها نسبت به روزهای اولیه تولید واکسن است. زمانی که آزمایش‌های بالینی نشان دادند که ۹۴ تا ۹۵ درصد در پیشگیری از بیماری‌های خفیف موثر بودند اما همانطور که ویروس کرونا جهش می‌کند، واکسن‌ها در تشخیص ویروس و مسدود کردن عفونت‌ها کمتر موثر می‌شوند. اُبوردار گفت: قرار ایمنی با سویه بسیار قابل انتقال کرونا بالاتر است. گذشت زمان از آخرین تقویت کننده ایمنی در برابر عفونت یا تزریق واکسن مقاومت بدن را در برابر عفونت کاهش می‌دهد. با این حال، فکر می‌کنم ایمنی در برابر کووید شدید بسیار حفظ شده است.

ممکن است به نظر برسد که عفونت گذشته به همان اندازه واکسن برای مقابله با امیکرون مفید است اما پزشکان یک اولویت واضح دارند که تزریق واکسن را به ابتلا به ویروس ترجیح دهید.

دکتر جفری کالوسنر، متخصص بیماری‌های عفونی در دانشکده پزشکی کک می‌گوید: «بی‌تردید دریافت واکسن بسیار بسیار ایمن‌تر از ابتلا به عفونت است.»

کالوسنر گفت: واکسن تنها بخش کوچکی از ویروس است. اگر با کل ویروس آلوده شوید، عفونت در سراسر بدن پخش می‌شود، علائم مختلفی در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌کند و خطر ابتلا به کووید طولانی یا بیماری طولانی‌مدت را افزایش می‌دهد.

نتایج این تحقیق در نشریه New England Journal of Medicine منتشر شده است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸