info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۶۳
شنبه / ۷ خرداد / ۱۴۰۱
۲۶ / شوال / ۱۴۴۳
28 / May / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۲۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۲۶

امروز با حافظ

چنین که صومعه آلوده شد ز خون دلم
گرم به باده بشویید حق به دست شماست
از آن بـه دیرِ مـغانم عزیـز می‌دارنـد
که آتشی که نمیرد همیشه در دل ماست

خواندنی

تا درین زندان فانی زندگانی باشدت
کنج عزلت گیر تا گنج معانی باشدت

عطار

فال نرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۹	۰۵:۵۲	۱۳:۰۳	۲۰:۱۴	۲۰:۴۵

برگه

زندگی یک بوم نقاشی است که در آن از پاک کن خبری نیست.

جک کنفیلد

قابل توجه

۱۹ درصد ۱۸ تا ۲۴ ساله‌ها فاقد مدرک متوسطه دوم!

مدیر دفتر مطالعات رفاه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت که اگر وزارت آموزش و پرورش اطلاعات لازم درباره دانش‌آموزان و مدارس را در اختیار وزارت رفاه قرار دهد، می‌توانیم مشخص کنیم شاخص فقر هر مدرسه‌ای چقدر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا- سیدهادی موسوی نیک- مدیر دفتر مطالعات رفاه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در سلسله نشست‌های فقر چندبعدی و سیاست‌های فقرزدایی که به افقر آموزشی در ایران» اختصاص داشت- با بیان اینکه براساس آمار و شاخص‌های ارائه شده موجود، فاز اول توسعه آموزشی را در کشور به خوبی طی کردیم که به طور نسبی قابل قبول است گفت: اما در شاخص‌های کیفیت آموزش، وضعیت مناسب نیست که آن هم وابسته به عوامل درونی و بیرونی خانواده‌ها و مدرسه است. وی افزود: بحث آموزش را محدود به مدرسه نباید کرد. چراکه وضعیت اقتصادی خانواده‌ها روی آموزش اثر می‌گذارد- موسوی نیک- در ادامه به نتایج طرح شناسایی کودکان بازمانده از تحصیل و بازگرداندن آنها که از سال ۱۳۹۵ در وزارت رفاه آغاز شده بود اشاره و عنوان کرد: برهمین مبنا پیشنهادی از سوی وزارت رفاه با عنوان «طرح حمایت اجتماعی مدرسه محور» ارائه شده که اهدافی چون استقرار حمایت اجتماعی فعال از طریق پنجره واحد مدرسه محور و کاهش فقر آموزشی و تبدیل مدارس با فقر بالا به مدارس با عملکرد بالا را مدنظر دارد. مدیر دفتر مطالعات رفاه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ادامه داد: لازم است به چندنکته اشاره شود. نخست آنکه وقتی کودکان بازمانده را رصد می‌کنیم به خانواده و شرایط کودک در خانواده می‌رسیم. دوم آنکه برگرداندن بازماندگان از تحصیل به مدرسه ساده نیست و برقراری ارتباط مجدد با مدرسه بسیار دشوار است. گذشته از آن، کودکانی داریم که در مدرسه‌اند و شرایطشان بهتر از بازمانده‌ها نیست و بهتر است به آنها توجه شود تا قبل از این که مدرسه را رها کنند به سرافتادن رفته و از خانواده آنها حمایت کنیم. وی با تاکید بر اینکه اساسا تجربه نشان داده که مدرسه در گاه ورود به مدرسه هست. گفت: به عنوان مثال اگر حمایت غذایی از دانش آموزان در مدرسه صورت گیرد بر ارتقای کیفیت یادگیری بسیار اثر می‌گذارد. مدرسه می‌تواند دریچه‌ای برای حمایت‌های اجتماعی باشد. موسوی نیک افزود: جلسات با آموزش و پرورش داشتیم که اگر اطلاعات لازم درباره دانش آموزان و مدارس را در اختیار ما قرار دهند می‌توانیم مشخص کنیم که شاخص فقر هر مدرسه‌ای چقدر است. در کشور ما به دلیل اینکه کمپینی یا کمعلی متصل نیست شناسایی کودکان بازمانده به راحتی امکان پذیر نیست. وقتی تمرکز به جای کمعلی بازماندگان، بر خود مدرسه باشد امر شناسایی دقیقتر انجام می‌شود.

۱۹ درصد ۱۸ تا ۲۴ ساله‌ها فاقد مدرک متوسطه دوم

زینب پیروزراهی، کارشناس دفتر مطالعات رفاه اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی نیز در این سلسله نشست‌ها که با همکاری دفتر مطالعات رفاه اجتماعی وزارت رفاه و مرکز توانمندسازی حاکمیت و جامعه جهاد دانشگاهی برگزار شد به ارائه نتایج گزارش در این باره که در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی تهیه شده بود پرداخت و گفت: فقر آموزشی به معنای عدم دسترسی درصدی از جمعیت جوان به حداقل استانداردها در زمینه دستیابی تحصیلی و دسترسی آموزشی است. وی افزود: عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خانواده بر فقر آموزشی اثرگذارند. کارشناس دفتر مطالعات رفاه اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی ادامه داد: نرخ عدم برخورداری از مدرک ابتدایی در سنین ۱۲ تا ۱۷ سال در سال ۱۳۹۶، ۰/۷۷ درصد و نرخ عدم برخورداری از مدرک متوسطه دوم در سنین ۱۸ تا ۲۴ سال، ۱۹/۴۳ درصد است که در سال های اخیر روند کاهشی داشته است. این نرخ در کشورهای دیگر حدود ۱۰ درصد است. وی با اشاره به میانگین نمرات آزمون‌های نهایی گفت: متاسفانه برای قبل از پایه دوازدهم تصویر دقیقی نداریم. طیف نمرات وسیع است.

۴۸ درصد والدین دانش آموزان تحصیلات متوسطه به بالا ندارند

پیروزراهی افزود: باتوجه به شاخص عدم دسترسی تحصیلی والدین، ۴۸ درصد دانش آموزان ما هیچ کدام از والدین‌شان تحصیلات متوسطه به بالا ندارند. همچنین ۱۱ درصد دانش آموزان هیچ‌گاه در خانه به زبان فارسی صحبت نمی‌کنند و باید به کودکان دوزبانه بیشتر توجه کنیم. به گفته این کارشناس دفتر مطالعات رفاه اجتماعی وزارت کار و رفاه اجتماعی در جمع بندی این گزارش گفت زندگی در فقر بر کیفیت یادگیری و دسترسی آموزشی کودکان موجود تأثیرگذار است. طرح شناسایی بازماندگان از تحصیل به رهبری معاونت رفاه نیز نشان داده که فقر مالی، یکی از مهم‌ترین عوامل بازماندگی در کلیه مقاطع بوده است. وی افزود: در دست عوامل اجتماعی و خانوار نیز باید گفت که با وضعیت بسیار نامطلوب آموزش پیش از دبستان و شرایط نامناسب فرهنگی و اجتماعی خانوار برای تحصیل کودکان مواجهیم و وضعیت نامطلوب شاخص‌های فوق نشان می‌دهد که نرخ بالاتر از متوسط جهانی پوشش پیش دبستان در ایران نباید برای نظام آموزشی راضی کننده باشد و باتوجه به اهمیت آموزش کودکان در سنین سه تا شش سال، باید آموزش در این مقطع اجباری باشد.

تغییرات مکرر کتب درسی از علل کاهش کیفیت آموزش در ایران

پیروزراهی با اشاره به شاخص های مرتبط با سخت افزار مدرسه گفت: به نظر می رسد مدرسه می تواند بخشی از کیفیت پایین عملکرد دانش آموزان در آزمون بین المللی را توضیح دهد. تراکم بالای کلاس‌ها، نسبت بالای دانش آموز به معلم نسبت بالای مدارسی که به کارگاه رایانه دسترسی ندارند، نشان از نسبت بالای مدارس غیراستاندارد دارد. وی افزود: تراکم بسیار بالای کلاس در سطوح ابتدایی و نسبت بالای دانش آموز به معلم در این سطوح، نیازمند توجه جدی است. وی با اشاره به شاخص های نرم افزاری مرتبط با مدرسه گفت: علاوه بر کیفیت پایین‌تر از متوسط معلمان در ایران، تغییرات مکرر کتب درسی و عدم تطبیق معلمان با کتب درسی جدید باعث کاهش کیفیت آموزش در ایران شده است. شاخص های مرتبط با مدرسه و قضاوت در مورد آنها را باید با نگاه به سایر شاخص ها مورد سنجش قرار داد. برای مثال در مناطق آموزشی و مدارسی که در آنها دانش آموزان به لحاظ منابع یادگیری در خانه ضعیف هستند، حتی نباید به دسترسی به استانداردهای مصوب ملی در زمینه شاخص های مربوطه اکتفا کرد. این گروه از دانش آموزان نیازمند کیفیت بالاتری از عرصه آموزشی هستند. پیروزراهی مهم‌ترین عوامل پایین بودن کیفیت را برشمرد و گفت: عوامل مرتبط با خانه شامل فقر خانوار و تحصیلات پایین والدین و نرخ پایین آموزش پیش از دبستان و عوامل مرتبط با مدرسه شامل تراکم بالای دانش آموزان در کلاس و نسبت بالای دانش آموز به معلم می‌شود. دراین میان گسترش آموزش پیش از دبستان و ارتقای سطح کیفی مدرسه و به خصوص معلمان از الزامات است.

گزارش روز

سندروم خبر بد!

«روح و روان ما هر لحظه در معرض شلیک گلوله اخبار منفی است».

به گزارش پیام آشنا به نقل از رسالت- «وقتی رویدادهای غم‌انگیز و تلخی به وقوع می‌پیوندد، روح جامعه تا مدت‌ها آزارده باقی می‌ماند. در چنین حالتی جامعه تا زمان رسیدن به یک وضعیت عادی دوره سختی را سپری می‌کند. اما مشکل زمانی حادتر می‌شود که چرخه حوادث و رخدادها تکرار شده و ابعاد آن ادامه‌دار باشد. در برخی جوامع شنیدن خبر بد چندان هم غافلگیرکننده نیست و مردم به اخبار بد و تاسفبار تقریبا خوگرفته‌اند اما بدیهی است که شنیدن خبر بد در هر حالی آسان نیست؛ هرچند این موضوع با تکرار مکرر جنبه عادی به خود گرفته باشد. در این بین، رسانه‌ها نمی‌توانند رخدادها را نادیده بگیرند و صرفا به درج اخبار خوشایند یا خنثی مبادرت کنند و از سویی سرعت انتشار خبرهای تلخ یا گسترش شبکه‌های اجتماعی شتاب بیشتری به خود گرفته و گاهی خود ما وظیفه خبررسانی را به عهده می‌گیریم. بنابراین روح و روان جامعه هر لحظه در معرض شلیک گلوله اخبار منفی قرار دارد و نمی‌توان نسبت به این اخبار بی‌تفاوت بود اما نباید سیاهنمایی کرد و شرایط ملتهبی را به وجود آورد.

انتقال اخبار تا حدی جنبه تخلیه هیجانی دارد اما هر مقوله‌ای اگر از حدی فراتر رفته و تبدیل به عادت شود عملکرد زندگی روزمره را مختل می‌کند؛ موضوعی که «سپیده مشایخی» - در قامت روانشناس به آن اشاره داشته و می‌گوید: «درست است که اخبار منفی در زندگی روزمره جریان دارند اما چقدر کنترل شرایط و حل مشکلات در دست ماست؟ بسیاری از ما منفعلانه نشسته‌ایم و کنترلی بر شرایط نداریم. تنها بازار رسانه را دائم می‌کنیم و حاصل آن، مخدوش‌شدن سلامت روان است. باید از خود سوال کنیم که آیا دنبال و بازنشرکردن اخبار منفی باعث شده قدم سازنده‌ای در جهت چاره‌جویی و رفع آن مشکل برداریم؟ این اخبار منفی صرفا در خصوص جامعه نیست. به عنوان مثال مردم خبر طلاق سلبریتی‌ها را بیشتر دنبال می‌کنند و اصلا توجه نمی‌کنند که آیا این خبر به بهزیستی ما کمک می‌کند یا خیر و چه تاثیری در زندگی دارد؟»

هر چقدر تیتر اخبار دلخراش باشد ما احساس تعلق بیشتری داریم، حتی گاهی خبری کذب را منتشر می‌کنیم و در انتشار اخبار منفی از یکدیگر سبقت می‌گیریم. «مشایخی» این مسئله را در زمره آسیب‌های جامعه برشمرده و می‌گوید: «این ما هستیم که به خبرها وزن می‌دهیم و به محض مطرح‌شدن بارها به اشتراک‌گذاریم».

اغلب افراد صبح‌ها به محض بیداری فضای مجازی را بررسی و اخبار منفی را دنبال می‌کنند اما چرا تاثیر حد دیگری خبرهای تلخ به صورت یک عادت درآمده است؟ «مشایخی» در این زمینه می‌گوید: «هر رفتار اجتبلی را در روانشناسی اعتیاد می‌نامیم. در علوم رفتاری اعتیاد را در گستره عادت به انجام رفتارهای اجتبلی تعریف می‌کنیم برخی مواقع با خواندن خبرها و حوادث اطراف خود احساس عجیبی پیدا می‌کنیم این یک حس ذاتی است. زمانی که روزنامه‌ها بیشتر بودند و فضای مجازی تا این حد گسترده نبود، بسیاری از افراد به محض خرید روزنامه ابتدا به سراغ اخبار حوادث می‌رفتند و تمایل زیادی به دنبال کردن اخبار مربوط به قتل، دزدی، موضوعات جنایی و ـ داشتند. در حال حاضر تعداد این افراد در جامعه بسیار زیاد شده است. آنان از مطالعه اخبار منفی لذت می‌برند و اگر این اخبار بسیار ناراحت‌کننده باشد، باز هم با هیجان خاصی به آن گوش می‌دهند. به عبارتی دیگر در سیستم مغز و ذهن، واکنش متفاوتی نسبت به این اخبار ایجاد می‌شود. این واکنش در سیر تکامل ما تعریف‌شده نبوده و انسان از لحظه تکامل همواره از هر مسئله تهدیدآمیزی اجتناب می‌کرد یا رفتارهای ستیز و گریز را برای محافظت از خود در برابر تهدیدات پیش می‌گرفت. اما در وضعیت فعل، خبر منفی دیگر تهدید کننده نیست. افراد با هیجان خاصی خبر منفی را دنبال کرده و در گفت‌وگوهای روزمره به کرات درخصوص اخبار منفی صحبت می‌کنند».

این روانشناس معتقد است: «ما به شنیدن خبرهای منفی عادت کرده‌ایم به صورت ناآگاهانه و ناخودآگاه زمانی که در جمع خانوادگی، دوستانه یا حتی در گروهی که به صورت مجازی با آنها در ارتباطیم و حضور پیدا کرده و حتی امکان دارد بقای انسان به خطر بیفتد. شوک‌های ناشی از اخبار ناگوار بسیار زیان‌آور و زننده است. نشاط اجتماعی و آرامش جامعه را از بین می‌برد. تفکر انسان را سلب و فرد را متشنج و مضطرب می‌کند. همچنین در زندگی اجتماعی و روابط خانوادگی افراد به‌شدت تاثیرگذار است. یکی از پیامدهای وجود حجم‌وسیعی از اخبار ناگوار در فضاهای گوناگون ایجاد شبکه ترومای نیابتی یا ترومای ثانویه است. وقتی فرد مقابل یک حادثه آسیب‌زننده شدید قرار گیرد به این آسیب شدید تروما گفته می‌شود. بنابراین زمانی که انسان به این تروما دچار شود، دارای الگوهای رفتاری خاصی خواهد بود و مسخ شخصیت می‌شود. این فرد واقعیت‌ها را انکار می‌کند. واکنشی طبیعی در برابر اتفاقات ندارد و دچار اختلال اضطراب یا استرس پس از ضربه می‌شود. قرارگرفتن مداوم در معرض این حوادث انسانی باعث ایجاد ترس، عدم امنیت و بی‌اعتمادی می‌شود. بنابراین به بروز اختلالات اضطرابی و خلقی و افسردگی به‌خصوص در کودکان و نوجوانان منجر خواهد شد».

«ارشادی» در ادامه به راهکارهای موثر برای پیگیری‌نکردن اخبار ناگوار پرداخته و عنوان می‌کند: «نسبتی مداوم اخبار بد از فضاهای مجازی و حقیقی باعث تضعیف جسمی و روانی، حال بد، خشم و اضطراب می‌شود. بنابراین پیگیری این مورد چه نفعی دارد و چقدر به بقا و حفظ زندگی ما کمک می‌کند؟ یکی از اقدامات پیشگیرانه مخاطب‌سنجی و دسته‌بندی اخبار است. یعنی در زمان پخش اخبار به سن افراد حاضر در جمع و مناسب‌نبودن اخبار برای سنین پایین توجه کنیم. گاهی نیاز است مسائل ناخوشایند را پیگیری نکرده و از شرکت کردن در بحث‌هایی که حول محور خبرهای ناخوشایند است، اجتناب کنیم. باید برای پذیرش صحت اخبار به دنبال منبع موثق باشیم. به همان میزان که اخبار بد را دنبال می‌کنیم به اخبار خوب نیز بها دهیم و به اندازه توان خود سعی کنیم فضای سازنده ایجاد کنیم یعنی اخبار خوب را برای دیگران نیز منتشر کنیم».

این روان‌درمانگر تاکید می‌کند: «مدیریت ذهن موضوع مهمی است که حتما باید مورد توجه قرار گیرد. افراد می‌توانند از روش‌های آرام‌سازی ذهن استفاده کنند تا میزان تحمل خود را برای درگیرشدن با یک خبر تلخ بسنجند. همچنین می‌توان برای کاهش فشار روانی حاصل از شنیدن اخبار بد از اشخاص قابل اعتماد یا گروه درمانی‌های موجود در شبکه‌های اجتماعی استفاده کرد. زمانی که با خبر بدی مواجه می‌شویم در مورد زوایای مختلف حادثه سوال و جواب نکنیم بلکه درست و موثر از تلویزیون، اینترنت، روزنامه‌ها و سایت‌های خبری استفاده کنیم».

مکث

حادثه‌های لاکردار!

برجی زیر چشم محاسبه‌گر و ناظر و پیمانکار و حاکمیت منطقه سر به فلک می‌کشد و فرو می‌ریزد تا همچنان در همان مزاج و سابقه بگویند: «حادثه است در همه جای دنیایی خبر سرمی‌رسد لاکردار!»

به گزارش پیام آشنا در یادداشتی در روزنامه اطلاعات به قلم دکتر محمدعلی فیاض‌بخش می‌خوانیم: «اجری که درست و به‌قاعده بر دیوار نشسته، فرومی‌افتد؛ بر سری که از سستی آن بنیان بی‌خبر است می‌کند؛ جانی که هنوز پروای ادامه‌ی زیستن دارد ستانده می‌شود؛ چراغی از حضور پدر یا مادری خاموش می‌گردد؛ شهیدی و شمعی از شیرینی و گرمی گفتار و رفتار کودکی فرومی‌میرد...

سیل گزارش‌ها از رسانه‌ها روان می‌گردد. آنکه از پیش، از جایی و جاهایی رنجیده، کف بر زبان می‌آورد و دست از جان می‌شوید و آنچه بر دهانش می‌آید و می‌گوید. آن کس که بر همه چیز به عین قبول و سمع رضامی‌نگرد، قلم عفو به دست می‌گیرد و با نظر پاکش، چشم بر تقصیرها فرومی‌پوشد و می‌سراید: «خطا بر قلم صنع بزرگان نرود!» آن که در میانه‌ی خوف و رجا سر می‌کند به آهی سرد و شکوه‌ای نه چندان گرم می‌گوید: «حادثه است و حادثه خبر نمی‌کند و البته که قصورهایی هم در میان بوده است!» و... شاید نیز ورزش‌هایی دیگر از حضور پدر یا مادری خاموش می‌گردد: شهیدی و شمعی از شیرینی و گرمی گفتار و رفتار کودکی فرومی‌میرد...

... آنچه اما در پس‌لرزه‌ی انواع نگاه‌ها و تحلیل‌های فوق، در یک قامت و معنی و نه مقول به تشکیک باقی می‌ماند، ویرانه‌ای است که جان چندین انسان را هزینه‌ی خود کرده است: حالا هر کس هر چه می‌خواهد بگوید و بباقد.

راستی! قدر و قیمت جان چقدر است؟ عرض می‌کنم: استاندار بعد از واقعه‌ی ایذان فرمایش کرد که این بنا معجزی در حد شش طبقه داشته و چهار طبقه بدون اجازه بر آن افزوده‌اند!

مرحبا در شهری که اگر یک شاخه تبرآهن، بی‌جا و بی‌اجازه افقی یا عمودی گردد، تمام نُوَّب شهردار، با عدّه و عُدّه سر می‌رسند و رفع سدّ معبر(!) می‌کنند. به‌راحتی، چهار طبقه اضافه سر به آسمان کشیده و دیّارالبشری در آن بنا گذاشته‌اند! از روی که می‌دانند ملائکه از جنس لطیفند و این جنس پاک در پرواز آسمانی خود از بتن هم عبور می‌کند؛ چه رسد به آهن، که گاه سیّال هم می‌شود! پس ضرورتی به رفع سدّ معبر از آسمان نیست.

درماندگاهی به سبب عدم نظارت بر راه‌های فرار و ایمنی آتش می‌گیرد و جراح فوق تخصص به همراه دستیارانش می‌رود: نظارت پیشه‌ی مسئول می‌گوید: چند سال پیش هشدار داده بودیم!

در یک باری کودکان تسمه‌ای درمی‌رود و کودکی لائیه می‌شود: سازمان مربوط ناظر می‌گوید: چقدر جزّ جزّ رذیم که خطر دارد!؟ گوش نفرمودند!

برجی زیر چشم محاسبه‌گر و ناظر و پیمانکار و حاکمیّت منطقه سر به فلک می‌کشد و فرو می‌ریزد تا همچنان در همان مزاج و سابقه بگویند: «حادثه است. در همه جای دنیا بی‌خبر سرمی‌رسد لاکردار!»

اشاره

می‌خواستم دیکتاتور باشم!

«کابینه‌اش دوام نیافت و سال ۱۳۰۰ در چنین روزی از ریاست دولت کنار کشید به گفته خودش در تمام دوره حدودا سه ماهه نخست‌وزیری با رضاخان در گیر بود»

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد- «کابینه‌اش دوام نیافت و سال ۱۳۰۰ در چنین روزی از ریاست دولت کنار کشید به گفته خودش در تمام دوره حدودا سه ماهه نخست‌وزیری با رضاخان که «هر دیات دولت می‌نشست و حرف‌های نامربوط می‌زد که به کارش ارتباطی نداشت» در گیر بود. اما بعد از سقوط دولتش، به کمک همین رضاخان از مرگ نجات پیدا کرد. زیرا شب کودتا، او و رضاخان همراه با دیگر اعضای اصلی کودتا قسم خورده بودند که از این به بعد هر اتفاقی که افتاد، حتی در سخت‌ترین شرایط و بدترین اختلاف نظرها خون یکدیگر را نریزند. بعدها می‌گفت: «روزی که مرا عزل کردند و اشرار قصد جانم را داشتند، رضاخان به حرمت همان قسم شب، سوم اسفند جان من را حفظ کرد. قاعدتا باید به انتقام آن همه بی‌آبرویی برای رجال ایران، به دست اجامر و اوباش قطعه‌قطعه می‌شدم، ولی رضاخان سردارسپه مرا صحیح و سالم از تهران خارج کرد و یک دسته قزاق را تا مرز مسئول حراست جان من ساخت».

صدرالدین الهی در مصاحبه‌ای از او پرسیده بود: «آیا درست است که شما می‌خواستید با عنوان دیکتاتور، دولت را به دست بگیرید؟» و سیدضیا پاسخ داده بود: «بله. چنین عنوانی را از احمدشاه‌اجازار خواسته بودم.» الهی گفت: «قاآ دیکتاتور معنی خوشی در فارسی ندارد و حتی در زبان‌های امروز اروپایی هم لغت مذمومی است.» سیدضیا خندید و گفت: «ولا این متجددین اروپایی معنای دیکتاتور را بد کرده‌اند می‌دانید که در روم قدیم هر وقت مملکت دچار بحران می‌شد، کنسول‌ها که در حقیقت اداره کننده مملکت بودند، از میان قضات برجسته یک نفر را به مدت حدود شش ماه تا یک سال به عنوان دیکتاتور انتخاب می‌کردند تا او با اقدامات فوق‌العاده و تدابیر اضطراری اوضاع را روبه‌راه کند و کار را دوباره تحویل کنسول بدهد. این سنت، یعنی انتخاب مرد بحران تقریبا هفت قرن در روم قدیم سابقه داشت و بعد از قتل ژولیوس سزار ملغی شد. اما سنت وجود یک دیکتاتور، یعنی مرد بحران، همیشه وجود داشت. مثلا شما فکر می‌کنید ناپلئون بناپارت کی بود؟» الهی پرسید: «شما می‌خواستید ناپلئون بشوید؟» و سیدضیا پاسخ داد: «نه، این که من گفتم عنوان دیکتاتور به من بدهید، منظورم همان مصلح مقتدر بود.»

رسانه چه خبر

ابتلای مکرر به کووید۱۹ عادی می‌شود

هلث دی نیوز: کارشناسان می گویند کووید۱۹ ممکن است تبدیل به نسخه گسترده و تا حدودی خشن تر از سرماخوردگی باشد به طوری که مردم مکرراً به آن مبتلا شوند، حتی اگر اخیراً آلوده شده باشند. دکتر امش آدالجا- سرپرست تیم تحقیق از مرکز امنیت سلامت دانشگاه جاز هاپکینز، گفت: «کرونا ویروس احتمالاً به چهار عضو از اعضای خانواده خود پیوسته و به یک ویروس کرونای بومی تبدیل می‌شود که به طور مکرر افراد را در طول زندگی درگیر می کند». وی افزود: «این ویروس به یکی از چندین ویروس تنفسی تبدیل خواهد شد که مردم با آن دست و پنجه نرم می‌کنند و با اقدامات متقابل پزشکی و سازگاری با خطر، قابل کنترل تر می‌شود». با ظهور سویه اومیکرون، کرونا ویروس در آلوده کردن مجدد جمعیت کسانی که از محافظت ایمنی در برابر کووید۱۹ بر خوردار هستند مهارت بیشتری می‌یابد. مطالعات برآورد می کنند که نرخ عفونت اومیکرون شش تا هشت برابر بیشتر از عفونت دلتا است. اما مردمن واقعی ناشناخته است، زیرا بسیاری از عفونت‌ها با آزمایش افراد در خانه گزارش نمی‌شوند. واکسن‌های کووید۱۹ و عفونت‌های قبلی ممکن است از بیماری‌های شدید محافظت کنند، اما هیچ‌کدام نتوانستند از ابتلای مکرر و دوباره به ویروس جلوگیری کنند. محققان می گویند: «همکن است این ویروس اکنون جهش یافته باشد به طوری که بسیار مسری است اما در مجموع باعث ابتلا بیماری خفیف می‌شود این ویروس خانواده‌ای از ویروس هاست که محافظت ایمنی پایدار ایجاد نمی کند، بنابراین به احتمال زیاد، می‌توانیم به طور دوره‌ای مجدداً آلوده شویم». برخلاف آنفلوانزا، اما مانند سرماخوردگی، کووید این پتانسیل را دارد که به یک محرک در تمام طول سال تبدیل شود. در حالی که موج‌های کووید۱۹ در ماه‌های زمستان شدیدتر است، زیرا مردم به داخل خانه می‌روند و خطر ابتلا به عفونت افزایش می‌یابد اما می‌تواند در تابستان هم همه‌گیری ایجاد کند.

توصیه‌های تغذه‌ای مؤثر برای مبتلایان به اختلال تیروئید

شبکه خبری Times Now: اختلال در عملکرد غده تیروئید می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مختلفی مانند پرکاری و کم کاری تیروئید شود. علاوه بر رعایت سبک زندگی سالم و فعالیت بدنی، نکات مربوط به رعایت رژیم غذایی مناسب نیز می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت بدن ایفا کند.

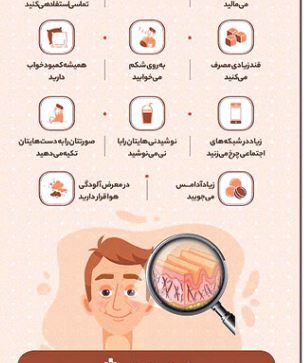
در ادامه به چند توصیه غذایی برای افراد مبتلا به اختلال تیروئید اشاره می‌شود. بد برای سلامت غده تیروئید ضروری است. بنابراین، باید اطمینان پیدا کرد که رژیم غذایی حاوی مقادیر سالم و مناسب بد است.

برای جلوگیری از خطر التهاب و سایر عوارض جسمی ضرورت دارد از مصرف غذاهای فرآوری شده، سرخ شده و حاوی مواد قندی خودداری کرد.

نوشیدن آب کافی در طول روز و جلوگیری از کم آبی بدن به افراد مبتلا به اختلال تیروئید توصیه می‌شود.

برخی از داروهای تیروئید با مواد مغذی موجود در خوراکی‌ها تداخل داشته و اثرات نامطلوبی بر بدن دارند. برای جلوگیری از این اتفاق، پیش از تغییر رژیم غذایی با شروع مصرف یک داروی جدید لازم است با متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کرد.

آسم و آلرژی ریسک بیماری های قلبی را افزایش می دهند

مدیسن نت: بررسی جدید آزمایش‌های بالینی و تحقیقات آزمایشگاهی نشان می‌دهد افراد مبتلا به آسم یا آلرژی ممکن است بیشتر درمعرض ابتلا به بیماری قلبی باشند و برخی داروها ممکن است این خطر را افزایش یا کاهش دهند. گوا پینگ شی- سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان بریگهام و زنان در بوستون، گفت: «بسیاری از مردم آسم را یک بیماری ریوی می‌دانند، اما ارتباط مهمی بین آسم و بیماری‌های قلبی عروقی، مانند بیماری‌های عروق کرونر قلب، فشار خون بالا و مواد درگیر وجود دارد». این بررسی، مطالعات بالینی را توصیف می‌کند که از ارتباط بین آسم و تهدیدات سلامتی مانند بیماری‌های قلبی عروق کرونر و آئورتی؛ شریان‌های باریک شده‌ای که جریان خون را به اندام‌ها کاهش می‌دهد؛ سکته؛ نارسایی قلبی؛ و سایر عوارض قلبی را نشان می‌دهد. این گزارش خاطرنشان کرد تشکیل انواع خاصی از سلول‌های التهابی در ریه‌ها، قلب و عروق خونی ممکن است ارتباط بین آسم و بیماری قلبی عروقی را توضیح دهد. این مطالعه، همچنین ارتباط بین بیماری قلبی و آلرژی‌های فصلی، آلرژی‌های آلرژی‌های شدید غذایی و دارویی را بررسی کرد. شی، افزود: «شباهتدار این مطالعات نشان می‌دهد که واکنش‌های آلرژیک علاوه بر آسم نیز از عوامل خطر مهم بیماری‌های قلبی عروقی هستند». تیم او همچنین بررسی کرد که چگونه داروهای آسم ممکن است بر خطر بیماری قلبی تأثیر بگذارند. بر اساس این مطالعه، آلبوترول استنشاقی (که اغلب برای درمان حملات حاد آسم استفاده می‌شود)، کورتیکواستروئیدهای استنشاقی (مانند فلوتیکاسون پروپیونات و بودزونید)، و اصلاح‌کننده‌های لوکوترین (مانند مونتلوکاست) خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهند. اما به نظر می‌رسد کورتیکواستروئیدهای خوراکی و درون ورید‌ی (مانند پردنیزون) خطر را افزایش می‌دهند. و نتایج متفاوتی برای آنتی‌بادی‌های ضد آسم (مانند **omalizumab**) وجود داشت.

۱۱ عادت روزمره که باعث چین و چروک پوست می‌شوند