info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۴۰۴
دوشنبه / ۸ آبان / ۱۴۰۲
۱۴ ربیع الثانی / ۱۴۴۵
30 / October / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۴۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۴ فکس: ۰۲۶-۴۰۲۰۱۰۱ ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

خوانده

امروز با حافظ

تویی که بر سرِ خوبان کشوری چون تاج
سزد اگر همه دلبران دهند باج
دو چشمِ شوخ تو برهم زده خطا و خبَش
به چینِ زلفِ تو ماچین و هند داده خراج

خواندنی

عاقل خبر ندارد از اندوه عاشقان
خفته است و عیب مردم بیدار می کند
سعدی

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۲	۰۶:۲۶	۱۱:۴۹	۱۷:۱۲	۱۷:۳۰

برگه

ارتباطات، مهارتی است که می توان آن را آموخت، درست مانند تایپ کردن یا دوچرخه سواری...
برایان تریسی

برش

چرخه ولگردان خطرناک

سگ‌های بی‌صاحب هرجا که میل‌شان بکشد پرسه می‌زنند و بیماری انتقال می‌دهند در طبیعت می‌بلکند و علفخوارها را شکار می‌کنند در زیستگاه‌ها جولان می‌دهند و حیات‌وحش وحشت‌زده را به سمت جاده‌ها می‌دمند یا گرگ‌ها آمیزش می‌کنند و گرگ‌ش‌ها را تحویل طبیعت می‌دهند و در یک کلام هرجا که پا می‌گذارند خلق بحران می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از جام‌جم آنلاین، این سگ‌ها تا به‌حال در اقرانس حداقل ۱۱ گونه حیات‌وحش در کشورمان نقش داشته‌اند، همچون ۲۱ و ۲۵۵ گونه جانوری دیگر نیز از سوی این سگ‌های بی‌صاحب درمعرض تهدید قرار دارند. این سگ‌ها همان‌هایی هستند که طبق گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس تا به‌حال موجب مرگ ۱۷ یوزپلنگ شده‌اند، در حالی که از آهوها و وشق‌های (سیاه‌گوش) اوراسیایی نیز به‌عنوان حیواتی نام برده می‌شود که هدف اصلی حملات سگ‌های پرسه‌زن هستند.

باوجود این خطرات و به‌رغم این که خطر آمیزش سگ‌ها با گرگ‌ها و شغال‌ها جدی است و کارشناسان نسبت به این روند تن‌ و یکپارچگی ژنی سگ‌سانان وحشی و در نتیجه افزایش احتمال حمله به انسان و دام هشدار می‌دهند، درکشورما هنوز قانونی که وظیفه دستگاه‌های مختلف در قبال سگ‌های بی‌صاحب و ولگرد را مشخص کند وجود ندارد.

جولان سگ‌ها در شهرها، روستاها و حاشیه‌ها و پرسه‌زدن‌های آنها در دل زیستگاه‌ها، باعث کاهش حضور پستانداران و پرندگان می‌شود و چرخه طبیعت عملا خدشه برمی‌دارد و این اتفاق به‌وضوح برای طبیعت و حیات‌وحش کشورمان روی داده اما جای تدوین قانون جامع مدیریت سگ‌ها همچنان خالی است.

این چالش را باید افزود به جایگاه کمرنگ سازمان دامپزشکی در مدیریت سگ‌های بی‌صاحب؛ نبود آموزش و فرهنگ‌سازی در مورد سگ‌ها و تداوم دسترسی آزادانه جانوران ازجمله سگ‌های بی‌صاحب به پسماندها و از آن مسأله‌آمیزتر، غذاری‌های دستی که از سگ‌های ولگرد در کشورمان یک بمب ساعتی ساخته است.

چالش توله‌کشی

سگ‌ها زاد و ولدی انفجاری دارند و اگر شرایط برای‌شان مساعد باشد طولی نمی‌کشد که جمعیت‌شان حتی بیشتر از انسان‌هایی می‌شود که در آن حوالی زندگی می‌کنند. این زاد و ولد انفجاری دستمایه‌ای است برای کسانی همچون دامداران، چوپان‌ و نگهبانان مجتمع‌های صنعتی تا از سگ‌ها توله‌کشی کنند. اقدامی که سرآغاز چرخه ولگردی سگ‌های بی‌صاحب است.

مهدی اسماعیلی، کارشناس حوزه محیط‌زیست و استاد دانشگاه این چرخه را چنین تشریح می‌کند: «وقتی یک سگ زاد و ولد می‌کند چندین توله به دنیا می‌آورد که چند عدد از این توله‌ها بیشتر به کار توله‌کش‌ها نمی‌آید. بنابراین بقیه توله‌ها به همراه سگ‌های مسن‌تر رها شده و به جمع سگ‌های بی‌صاحب اضافه می‌شوند. از آنجا که این سگ‌ها عقیم نشده‌اند نیز پس از مدتی شروع به جفت‌گیری می‌کنند و چرخه زاد و ولد به این ترتیب ادامه می‌یابد.»

البته اگر قانون جامع مدیریت سگ‌ها در کشورمان وجود داشت این اتفاق رخ نمی‌داد، همان‌گونه که در کشوری همچون آلمان، قانون سد محکمی در مقابل رشد تصاعدی سگ‌هاست در این کشور که سرزمینی بدون سگ ولگرد شناخته می‌شود مقررات کنترل بر مزارع پرورش سگ بسیار سختگیرانه است و به گونه‌ای که پرورش‌دهندگان فقط می‌توانند سالی یک‌بار و در مجموع فقط سه بار در طول زندگی یک حیوان، از او توله‌کشی کنند اگر چنین قانونی در کشورمان وجود داشت و با این دقت اجرا می‌شد یک حلقه اصلی از زنجیره تولید سگ‌های ولگرد حذف می‌شد اما چون توله‌کشی در کشورمان کاملا بی‌ضابطه است هر روز سگ‌های بیشتری به طبیعت تحمیل می‌شوند.

سختگیری قانون به سگ‌ها

در دنیای امروز اغلب کشورها به این نتیجه رسیده‌اند که راه اصولی حذف سگ‌های ولگرد، کنترل زاد و ولد آنهاست؛ هرچند هنوز کشورهایی همچون هند وجود دارند که کشتار سگ‌ها در ابعاد وسیع را در دستورکار دارند این کشتار جز این که رفتاری خشن محسوب می‌شود به گفته سعید پورآسماعیل، رئیس نمایندگی فدراسیون علمی و تحقیقاتی جهانی سگ در ایران «اگر در بهترین حالت باعث آیرین‌رفتن ۹۰ درصد سگ‌ها در یک قلمرو شود فقط سبب می‌شود تا منابع غذایی و شرایط بهتر تکثیر برای ۱۰ درصد باقیمانده فراهم شود» به همین علت است که کشورهای مختلف جهان از روش‌های علمی برای کنترل جمعیت سگ‌های ولگرد کمک می‌گیرند. یکی از این روش‌ها جمع‌آوری، عقیم‌سازی، واکسیناسیون و سپس رهاسازی سگ‌هاست که باعث کنترل جمعیت این جانوران در کشورهایی همچون یونان، پاناماستان، ایتالیا، صربستان و لسوتو شده است.

در این میان کشور تایلند که برنامه عقیم‌سازی سگ‌ها را اجرا می‌کند قوانینی در مورد ممنوعیت غذادادن به حیوانات خیابانی که سگ‌ها را شامل می‌شود نیز در ملند هم عقیم‌سازی سگ‌ها، معاینه و واکسیناسیون آنها اجباری است به‌طوری که تخطی از این قانون ۱۶ هزاردلار جریمه و احتمال زندانی شدن تا سه سال را در پی دارد. در این کشور مالیات سنگینی نیز از خرید و فروش سگ‌ها دریافت می‌شود که همین موضوع باعث شده تا متقاضیان به نگهداری از سگ‌های خیابانی تشویق شوند.

با مقایسه این وضعیت قانونمند با بی‌قانونی‌ای که در کشورمان در حوزه سگ‌های ولگرد وجود دارد هرچه بیشتر به ریشه جولان سگ‌های بی‌صاحب پی می‌بریم؛ چالشی که فقط با حاکمیت قانون و اجرای دقیق آن شاید برطرف شدنی دارد.

گزارش روز

صهیونیسم در حال احتضار

متعاقب وقوع عملیات غرورآفرین «طوفان الاقصی» شاهد ترکیب بحران‌های امنیتی و سیاسی یا یکدیگر هستیم بدون شک اگر نظرسنجی کانال ۱۳ تلویزیون رژیم صهیونیستی اکنون تکرار شود، بیشتر صهیونیست‌ها خواستار خروج از اراضی اشغالی و خروج از جهنمی هستند که جریان‌های رسمی و غیررسمی قدرت در تل‌آویو برایشان ایجاد کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا: رژیم اشغالگر قدس هیچ‌گاه مصادیق احتضار را تا این اندازه به خود نزدیک حس نکرده است؛ تحقق شکست ترکیبی در ذیل ساختار هندسی پیچیده و غیرقابل محاسبه

در این معادله نمی‌توان نسبت به ایعاد فرامنتی ماجرا بی‌تفاوت ماند. به‌عبارت بهتر، باید به این سؤال مهم پاسخ داد پیروزی بزرگ فرزندان مقاومت در چه فرامتن و بستری شکل گرفته است و صهیونیست‌ها از فقدان چه مؤلفه‌هایی در مدیریت صحنه و میدان نبرد متأثر شده‌اند؟

یکی از مؤلفه‌های فرامتنی مؤثر در تحلیل روند عملیات «طوفان الاقصی» به نامیدی ساکنان اراضی اشغالی نسبت به هویت اجتماعی و سیاسی خود مربوط می‌شود. شبکه ۱۳ تلویزیون رژیم صهیونیستی حدود سه هفته قبل از آغاز عملیات، نظرسنجی معناداری منتشر کرد.

نتیجه نظرسنجی نشان داد، ۲۸ درصد ساکنان اراضی اشغالی خواستار مهاجرت از تل‌آویو و حیفا و شهرک‌های صهیونیست‌نشین هستند و هشت‌درصد دیگر نیز نسبت به ماندن در اراضی اشغالی اطمینانی ندارند.

متعاقب وقوع عملیات غرورآفرین «طوفان الاقصی» شاهد ترکیب بحران‌های امنیتی و سیاسی یا یکدیگر هستیم بدون شک اگر نظرسنجی کانال ۱۳ تلویزیون رژیم صهیونیستی اکنون تکرار شود، بیشتر صهیونیست‌ها خواستار خروج از اراضی اشغالی و خروج از جهنمی هستند که جریان‌های رسمی و غیررسمی قدرت در تل‌آویو برایشان ایجاد کرده‌اند.

تاریخ مصرف تضمین‌های امنیتی رژیم اشغالگر قدس به ساکنان اراضی اشغالی (که به تعبیر تصمیم برخی ساکنان برای مهاجرت معکوس منجر شد) در سال ۲۰۲۱ میلادی و در جریان عملیات موشکی گسترده حماس در قلب تل‌آویو و حیفا پایان یافت.

در آن زمان بر همگان محرز شد عمق راهبردی تمامی نقاط اراضی اشغالی در تیررس گروه‌های مقاومت قرار دارد و در هر دو حوزه جنگ و بازدارندگی، تل‌آویو تسلط خود را بر صحنه از دست داده است. گزاره آسیب‌پذیری مطلق رژیم صهیونیستی زمانی پررنگ‌تر شد که منازعات داخلی میان دو جریان لیبرال و محافظه‌کار بر سر اصلاحات جنجالی بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی علیه کنست (مجلس این رژیم)، تل‌آویو را به زمین جنگ داخلی میان اشغالگران تبدیل کرد.

فرار هزاران صهیونیست به سمت فرودگاه بن گوریون برای خلاصی از جهنم، آن هم در حالی که پروازها در این فرودگاه متوقف شده بود، سیگنال بی‌سابقه‌ای است که نه صرفاً معطوف به شرایط میدانی نبرد، بلکه معطوف به بی‌اعتمادی مطلق آنها نسبت به موجودیت و ماهیت رژیمی است که از تضمین امنیت و زندگی آنها سخن می‌گوید. میان «طوفان الاقصی» و دیگر عملیات‌های انجام شده از سوی حماس علیه رژیم صهیونیستی تفاوت اساسی وجود دارد؛ اینکه «طوفان الاقصی» صرفاً عملیاتی موفقیت‌آمیز نبود و نقطه‌گذاری در یک پژوهی و سنجش مختصات جدید منطقه به‌شمار می‌رود.

حتی اگر در همین لحظه آتش‌بس برقرار شود و نبرد پایان یابد، صهیونیست‌ها نه یا جامعه‌ای ناراضی، بلکه در مرحله‌ای بالاتر یا جامعه‌ای بحران‌زده مواجه هستند که فرار را نسبت به حفظ وضعیت موجود یا گذار به وضعیت مطلوب ترجیح می‌دهند.

زمانی که پیش قرض‌ها و ثوابت اقلیمی ساختاری به مردم بر هم می‌ریزد، دیگر نمی‌توان از بقای آن در میان مدت و بلندمدت سخن گفت. این قاعده در زمینه رژیم منحوس و سفاک صهیونیستی نیز صادق است. موشک‌های قسام این بار حل و آینده رژیم صهیونیستی را توأمان هدف قرار دادند.

قطعا در دوران پساجنگ اخیر، دیگر کسی در اراضی اشغالی از دوگانه لایید-نتانیاهو یا لیبرال-محافظه‌کار سخنی به میان نمی‌آورد زیرا دغدغه‌های عمومی ساکنان این اراضی از شیوه حکمرانی به سوی کلیت و موجودیت حکومت تغییر خواهد یافت. بنابراین نه تنها جنس و اقبیات اجتماعی-امنیتی رایج در اراضی اشغالی تغییر خواهد کرد بلکه شاهد تغییر ماهیت دغدغه‌ها و آثار عملیاتی آنها (ازجمله تسریع مهاجرت معکوس ساکنان اراضی اشغالی) خواهیم بود.

در اینجا گفتار درمانی سیاستمداران رژیم صهیونیستی دردی از اشغالگران ساکن در شهرک‌های صهیونیست‌نشین، تل‌آویو و حیفا دوا نخواهد کرد زیرا استیصال رژیم صهیونیستی در برابر حماس و دیگر اضلاع جبهه مقاومت به گزاره‌ای تثبیت شده در اذهان ساکنان اراضی اشغالی تبدیل شده و گزاره تسلط صهیونیست‌ها بر میدان را ابطال کرده است.

حنیف غفاری

اشاره

جنگ اول به از صلح آخر

به گفته کارشناسان حوزه روان، سطح سواد سلامت روان در کشور ما پایین است و باید بیشتر روی آن کار شود. یکی از مباحثی که سال هاست در کشورهای پیشرفته جاافتاده اما همچنان به دلایل عدیده در کشور ما به درستی فرهنگ‌سازی نشده، استفاده از خدمات مشاوره و روانشناسی است. البته رقم بالای هزینه هر جلسه مشاوره، در بروز این مسأله بی‌تأثیر نیست و قطعاً یکی از دلایل استقبال نکردن مردم همین ناتوانی در پرداخت این مبالغ است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، هرچند به تازگی اعلام شده خدمات روانشناسی تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفته است، اما این اقدام تازه آغاز شده و فقط بخشی از خدمات را شامل می‌شود.

چندی پیش، علی فتحی آشتیانی، رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور نیز خبر داد: «درصد خیلی کمی از خانواده‌ها شاید ۲ تا ۳ درصد و در خوشبینانه‌ترین حالت ۱۰ درصد مشاوره پیش از ازدواج می‌گیرند.» این درحالی است که هر طلاقی که اتفاق می‌افتد، چندین فرد را به طور مستقیم یا آسیب‌های مختلف روبه‌رو می‌کند.

فرشاد نجفی‌پور، روانشناس و مشاور، در این باره می‌گوید: «نگرانی اصلی درباره هر ازدواجی، ناپایداری آن است و بقیه موارد زیر سایه این نگرانی، کمتر خودنمایی می‌کنند.

درباره پایداری ازدواج قطعاً شناخت، اهمیت بسزایی دارد و اگرچه تفاوت‌ها جذابند ولی منجر به پایداری ازدواج نمی‌شوند. شناخت یکدیگر کاری نسبتاً سخت و زمان بر است که بدون کمک حرفه‌ای معمولاً نتایج مفیدی نخواهد داشت. اینجاست که مشاوره پیش از ازدواج اهمیت خودش را نشان می‌دهد، اما با وجود این بسیاری از زوج‌ها مشاوره پیش از ازدواج را در طول فرآیند برنامه‌ریزی ازدواج در نظر نمی‌گیرند و اغلب زوج‌ها از اجبار برای مشاوره درباره زندگی مشترک خداراحت می‌شوند.»

مراجعه به مشاور بعد از مرگ سهراب!

این روانشناس می‌گوید: مردم معمولاً وقتی به مشاور یا روانشناس مراجعه می‌کنند که مشکلات پیچیده می‌شود و به قولی گره‌های زندگی آنقدر کور می‌شود که دیگر نمی‌توان آنها را به راحتی گشود؛ یعنی دقیقاً همان وقتی که دیگر آب از سر گذشته و نمی‌توان راه به جایی برد.

وی نتایج تعدادی از تحقیقات درباره اثربخشی مشاوره پیش از ازدواج را مطرح می‌کند و می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین نمونه‌ها، مطالعه روی ۱۲۸۵ زوج جوان است که نتایج آن نشان می‌دهد زوج‌هایی که در مشاوره پیش از ازدواج شرکت می‌کنند، در صورت بروز یا بدتر شدن مشکلات بیشتر از سایرین با روانشناس مشورت می‌کنند. یک محقق گزارش داده که مشاوره قبل از ازدواج، نرخ طلاق را تا ۳۱ درصد کاهش می‌دهد. محقق دیگری دریافته زوج‌هایی که در مشاوره قبل از ازدواج شرکت می‌کنند، نسبت به درصد بسیار بالای زوج‌هایی که شرکت نمی‌کنند، وضعیت بهتری دارند. محقق دیگری هم مدعی شده که مشاوره قبل از ازدواج با تنظیم انتظارات واقع بینانه از طریق بهبود مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به حل مشکلات خانوادگی مالی، جنسی و تقویت باورها و ارزش‌های معنوی کمک می‌کند.»

او می‌گوید: «هر گزارش از نتایج یک پژوهش درباره زوج‌های ایرانی، به این نکته اشاره شده است که در مشاوره قبل از ازدواج، طیف گسترده‌ای از دانش در مورد هدف از ازدواج مطرح می‌شود.

این مشاوره‌ها به زوج‌ها کمک می‌کند تا از مسائل مربوط به سلامت باروری آگاه شوند، روابط خود را بر پایه درستی قرار دهند و ازدواجی شادتر و پایدارتر داشته باشند.»

با وجود یافته‌های مثبت اما درصد زیادی از زوج‌ها در مشاوره پیش از ازدواج شرکت نمی‌کنند. نجفی‌پور یادآور شد: «نتایج تحقیقاتی در این زمینه، خاطرنشان می‌کند یکی از دلایل این امر «اضطراب» است؛ برخی از زوج‌ها از القای خود مضطرب می‌شوند، چون نگران هستند مشکلات بیشتری در روابط آنها ایجاد شود. یک محقق دلایل متعددی را برای اجتناب از مشاوره قبل از ازدواج ذکر کرده است. ازجمله مشغولیت بیش از حد مانند مشغله‌های مقدمات ازدواج و مراسم که زمان و انرژی زیادی از آنها می‌گیرد. دلیل دیگر می‌تواند تردید باشد. هزینه بر بودن جلسات مشاوره، ترس از آنچه ممکن است در جلسات رخ دهد و اینکه اصلاً نمی‌دانند به چه کسی می‌توانند مراجعه کنند؛ از دیگر علل اجتناب از مشاوره است.

لزوم آموزش پیش از ازدواج از مدرسه تا دانشگاه

این روانشناس با اشاره به آمار بالای طلاق، می‌گوید: «زمانی در یک برنامه تلویزیونی از من خواستند خیلی کوتاه، درباره ازدواج پیشنهادی بدهم.

گفتم شاید خیلی از ما نیازی به یادگرفتن جبر و مثلثات نداشته باشیم؛ گرچه به زور در مدرسه یادمان می‌دهند یا مجبورمان می‌کنند که یاد بگیریم، ولی واقعاً به آموزش در مورد ازدواج، البته قبل از ازدواج، در هر دوره‌ای از مدرسه تا دانشگاه نیاز داریم چون این سخت‌ترین کاری است که در زندگی انجام می‌دهیم. در حالی که این آموزش را اصلا نداریم یا جدی نمی‌گیریم.»

نجفی‌پور، چهار موضوع مهم را که پیش از ازدواج حتماً باید هنگام مشاوره مورد توجه قرار گیرند، عنوان می کند. به گفته این روانشناس، در مشاوره قبل از ازدواج باید به این موارد اصولی بیشتر توجه شود. توضیح وی درباره این چهار موضوع را در ادامه می‌خوانید.

خودشناسی

زوج باید بر شناخت خود در عمیق‌ترین سطح ممکن تمرکز کنند و مشخص کنند که از طرف مقابل خود چه می‌خواهند. این کار شجاعت می‌خواهد چون به هر شکل، هزینه دارد. اگر دختر می‌گوید که یک شوهر کاری می‌خواهد و پسر از ساعات طولانی کار لذت نمی‌برد، با ترجیح می‌دهد که همه یار مالی به دوشش نباشد، باید این موضوع حل و فصل شود. اگر نشود، انتظارات غیر واقعی منجر به عصبیت، رنجش و ناامیدی می‌شود. باید مشخص شود نیازهای هریک از زوجین از کجا می‌آید. بعضی‌ها در خانواده‌شان پدر یا مادر همه مشکلات را حل می‌کنند و مسئولیتی به ایشان داده نشده است و این نیاز به درمان دارد. شناخت کمک می‌کند انتخاب‌های ضعیف‌مسگر نشود.

شناخت شریک زندگی

زوجین باید با واقعیت روبه‌رو شوند و توقاتی همسر احتمالی خود را برای ایجاد رضایت ارزیابی کنند به سرنخ‌هایی توجه کنند که می‌تواند نشان دهد که آینده با این شخص چگونه خواهد بود. بعضی‌ها خودخواه هستند و بر نیازهای خود تمرکز می‌کنند. دیگران سخت تلاش می‌کنند اما فرق‌تشان محدود است. بعضی‌ها نمی‌توانند متعهد باشند. پس باید با محدودیت‌های همسر احتمالی را پذیرند یا قدری را پیدا کنند که شایستگی بیشتری برای ایجاد رضایت داشته باشد یا این خیال واهی که همسر احتمالی‌شان بی‌نقص است ایداً ازدواج نکنند. با این ذهنیت محال هم وارد رابطه نشوند که این آدم را تغییر خواهد داد یا که بهتر شود. تغییر ممکن است. اما ایداً نباید روی آن حساب کرد. من به تجربه دریافته‌ام که هر رفتاری که قبل از ازدواج می‌بینند در طی زندگی زناشویی تشدید می‌شود. مثلاً اگر همسر احتمالی آینده از مادرش جدایی ناپذیر یا عصبیاً در خانواده خود گرفتار است، انتظار نداشته باشند که پس از ازدواج ناگهان متحول شود. حتی احتمالاً بدتر هم می‌شود. در آخر، اگر یکی بیش از حد سؤال می‌کند، دلیل آن را بررسی کنند. شاید ناخودآگاه دارد طرف را برای شکست آماده می‌کند.

ارزیابی ظرفیت همسر احتمالی آینده

همه مشکلاتی دارند. نه دیرت پیش می‌آید که کسی با پس زمینه‌ای کاملاً هماهنگ پیدا شود و این اشکالی ندارد. زمان را به‌دنبال یا انتظار کمال نباید هدر داد. در عوض، به‌عنوان بخشی از شناخت همسر احتمالی آینده بررسی کنند که آیا او مایل است در صورت بروز مشکل یا آن مواجه شود و برای حل آن وقت بگذارد؟ سرسختی او را در انجام این کار بسنجند. یعنی از آدم‌ها در خانواده‌های قراری از تعارض بزرگ شده‌اند که حتی به بزرگترین بحران‌های خانوادگی هم رسیدگی نمی‌کنند. صرف‌نظر از دلیل بی‌ظرفیتی، ظرفیت همسر احتمالی آینده برای سلامت پایدار رابطه خیلی مهم است.

ارزیابی تفاوت‌ها

بسیاری از نامزدها با مشکلات بزرگ وارد مشاوره پیش از ازدواج می‌شوند. گاهی حتی به نظر می‌رسد که مایل به حل و فصل هستند، ولی سطح اختلاف آنقدر زیاد است که کار سازنده‌ای نمی‌شود انجام داد. اگر نامزدها اوایل رابطه دائماً با هم مشاجره می‌کنند، این اصلاً نشانه خوبی نیست. اگر چندین بار از هم جدا شده‌اند یا یکی یا هر دو حین نامزدی خیانت کرده‌اند، به وضوح دوگانگی وجود دارد و باید جدی گرفته شود. مشاوره قبل از ازدواج مزایای زیادی دارد، با این همه در کنار آن افراد نباید روی علائم تمرکز کنند و باید علت اصلی را پیدا کنند. ازدواج با زندگی مشترک که تنها جدی است و با شناخت و تفاهم خیلی راحت‌تر می‌توان ازدواجی پایدار داشت. بنابراین بهتر است هر کاری که می‌توانید برای اطمینان از پایداری ازدواج انجام دهید

اهدای خون، اهدای زندگی

معرفی چند ماده غذایی برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند

رسانه چه خبر

دریافت خدمات بستری رایگان از طریق برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع

ایرنا: معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در برنامه پزشک خانواده بیمارانی که از طریق نظام ارجاع به مراکز درمانی منتقل شوند از خدمات بستری رایگان برخوردار می‌شوند. سعید کریمی افزود: در حال حاضر برنامه پزشک خانواده در ۹۵ شهر در حال اجراست و در این برنامه تیم‌های سلامت دانشگاه‌های علوم پزشکی مشارکت دارند. وی با بیان اینکه یکی از مهمترین اولویت‌های کاری وزارت بهداشت، اجرای سراسری برنامه پزشک خانواده است، اظهار کرد: مطابق شیوه‌نامه جدید این برنامه به ازای هر سه نفر از یک تیم پزشکی خانواده مشکل از دو مراقب سلامت و یک پزشک در برنامه حضور دارند. کریمی ادامه داد: مراقبان سلامت خدمات مربوط به مراقبت را ارائه داده و در صورت نیاز به پزشک، تا زمان جذب پزشک در پایگاه سلامت، فرد مراجعه کننده به پزشک خانواده پایگاه های مجاور ارجاع خواهد شد. به گفته معاون وزیر بهداشت، برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع یکی از پنج هدف اصلی طرح عدالت و تعالی نظام سلامت و سند تحول دولت مردمی است. در نظام ارائه خدمات سطح یک سلامت تمام افراد جامعه در قالب بسته‌های خدمتی گروه‌های سنی و آسیب پذیر در قالب سلامت خانواده تعریف شده و پزشکان خانواده مورد بازبینی قرار می گیرند. کریمی اظهار کرد: برای اجرای برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع، استقرار سامانه‌های نوبت‌دهی الکترونیک بین همه سطوح و مدیریت نوبت‌دهی در کلینیک‌های ویژه، پیگیری اتصال سامانه‌های موجود و داده‌های بار اکلاینیک سطوح یک و دو و سه (نظارت بر ثبت اطلاعات ارجاع) و نظام ارجاع، بیمه ها نظارت بر نحوه اجرای برنامه و کمیت و کیفیت بازخورد بیماران از جایی از سطح یک توسط مراکز سطح دوم و سوم تحت پوشش دانشگاه های علوم پزشکی انجام می‌شود.

هشدار درباره کارنامه‌های جعلی کنکور

تسنیم: سازمان سنجش اعلام کرد: برخی افراد در کانال‌ها و گروه‌های مجازی با استفاده از برخی نرم‌افزارهای گرافیکی یا شگردهای متقابله اقدام به فریب داوطلبان و خانواده‌های آنان و ارائه کارنامه‌های کاغذی جعلی و یا دستکاری در کارنامه آزمون آنها کردند. سازمان سنجش آموزش کشور اعلام کرد: به اطلاع داوطلبان و خانواده‌های آنان می‌رساند اطلاعات معتبر در مورد نتایج و کارنامه‌های آزمون‌ها از جمله آزمون سراسری بر اساس نمرات کسب شده توسط داوطلبان و منحصراً در درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور منتشر شده و قابل استناد است و کارنامه‌های کاغذی تحت هر عنوان، فاقد اعتبار بوده و قابل استناد نیست. در روزهای اخیر برخی افراد در کانال‌ها و گروه‌های مجازی با استفاده از برخی نرم‌افزارهای گرافیکی یا شگردهای متقابله اقدام به فریب داوطلبان و خانواده‌های آنان و ارائه کارنامه‌های کاغذی جعلی و یا دستکاری در کارنامه آزمون آنها کرده‌اند. داوطلبان انتظار می‌رود از مراجعه یا پرداخت وجه به این افراد و شبکه‌های کلاهبرداری و باعضویت در کانال‌های تقلب در فضای مجازی خودداری کنند. باز دیگر تأکید می‌شود نتیجه و کارنامه معتبر در آزمون‌ها صرفاً از طریق درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی www.sanjesh.org قابل دسترسی و مشاهده است. تبنام داوطلبان پذیرفته شده نیز بر اساس اطلاعات الکترونیکی ارسالی در سیستم فی‌مابین دانشگاه و سازمان سنجش آموزش کشور امکان‌پذیر است و هرگونه کپی یا بررسی کاغذی فاقد اعتبار است.

استاتین‌ها در مقابله با کووید شدید موثرند، اما ویتامین C نه

مدیسین نت: کارآزمایی‌های بالینی در مورد استفاده از دو محصول ویتامین C و داروی استاتین «سیمواستاتین» در بیماران مبتلا به کووید، وخیم نتایج بسیار متفاوتی به همراه داشته است. داروی سیمواستاتین ۹۶ درصد احتمال بهبود عوارض را به همراه داشت که شامل ۹۲ درصد احتمال بهبود بقا در طول سه ماه بعد بود. به گفته محققان، ویتامین C در این بیماران مفید نبود و حتی احتمالاً مضر هم بود. «منی مک‌آولی»، محقق ارشد در بیانیه‌ای گفت: «این نتایج واقعاً دلگرم کننده هستند، زیرا نشان دادهاند که درمان با سیمواستاتین به احتمال زیاد نتایج را در بیماران بدحال مبتلا به کووید ۱۹ بهبود می‌بخشد.» وی گفت: «این تحقیق به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی در سطح بین‌المللی کمک می‌کند تا درمان بیماران مبتلا به کووید ۱۹ را بهبود بخشند.» محققان محاسبه کردند مزایای سیمواستاتین، که به طور گسترده در دسترس و ارزان است، برابر با یک نجات برای هر ۳۳ بیمار است.

این مطالعه شامل بیش از ۲۶۰۰ بیمار بدحال در ۱۴۱ بیمارستان در ۱۳ کشور بود. مطالعه روی ویتامین C بزرگترین مطالعه برای بررسی دوزهای بالای این ویتامین در کووید بود. این آزمایش شامل بیش از ۲۵۰۰ بیمار مبتلا به کووید بستری شده در بیمارستان در ۲۰ کشور بود. محقق ارشد دکتر «آدیل کیکاری» از مرکز علوم بهداشتی سانی بروک در تورنتو کانادا گفت: «ما بهره‌گیری از قدرت همکاری جهانی، کارآزمایی‌های هماهنگ، برای ویتامین C، به عنوان یک درمان بالقوه برای کووید ۱۹ را بررسی کردیم و مشخص شد که این درمان، بی‌اثر و احتمالاً مضر است.» وی در این باره به گفت: «نتایج این کارآزمایی حاکی از آن است که استفاده از ویتامین C در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ بستری در بیمارستان باید حذف شود.» «فرانسوا لاموناگن»، محقق دیگر از دانشگاه شیروک در کبک کانادا گفت: «نتایج بر مزایای سلامتی و اقتصادی شناسایی و کنار گذاشتن مداخلات در دسترس که کمکی به بیماران نمی‌کند و ممکن است به بیماران آسیب برساند، تاکید می‌کند.»