info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۹۱
سه‌شنبه / ۸ آذر / ۱۴۰۱
۴ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
29 / November / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶-فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۴۹ — امروز با حافظ

از کران تا به کران لشکر ظلم است ولی
از ازل تا به ابد، فرصت درویشان است
ای توانگر مَفروش این همه نخوَت که تو را
سر و زر در کنفِ همتِ درویشان است

فرانه — پیری و زهد و عافیت هر سه به وقت خود خوشند
دار غنیمت این سه را عشق و می و شباب را
امیرعلیشیرنوایی

فال گرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۷	۰۶:۵۶	۱۱:۵۴	۱۶:۵۲	۱۷:۱۲

برگه

مغـــز مـــن، دومیـــن عضـــو دوستَ‌داشتنی‌بدنم.

وودی آلن

نکته

چهار باور نادرست که هنوز آنها را درست می‌دانید

همه چیزهایی را که فکر می‌کردید درست و واقعیت است فراموش کنید. خورشید زرد و آسمان آبی نیست. بلندترین قله جهان در حقیقت از واقعیت آن کوتاهتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، در این گزارش چهار باور نادرست را برای شما بیان می‌کنیم.

۱. قله اورست بلندترین کوه جهان است

اورست (با نام مستعار ساگارماتا یا چومولونگما) با ارتفاع ۸۸۴۸ متری (۲۹۰۲۹ فوت) از سطح دریا، بلندترین قله جهان است اما باید بدانید که اورست بلندترین قله جهان نیست. این عنوان متعلق به ماؤنا کیا (کوه سفید) در هاوایی ایالات متحده است. ارتفاع آن ۱۰۲۰۵ متر (۳۳۴۸۰ فوت) است؛ گر چه تقریبا ۶۰ درصد آن زیر آب است.

این قله ۴۲۰۵ متر (۱۳۷۹۶ فوت) بالاتر از سطح دریا است. البته هنوز بحث‌هایی در مورد اینکه دقیقا نقطه شروع آن کجاست وجود دارد. در حالی که عمق کف دریا در اطراف سواحل جزیره از ۳۶۵۷-۵۴۸۶ متر متغیر است، عمیق‌ترین نقطه در منطقه محلی، به نام ماریانی دیپ است.

در اینجا، کف دریا تا عمق ۶۰۰۰ متر فرو می‌رود که رقمی است که هنگام محاسبه ارتفاع کل ماؤنا کیا استفاده می‌شود. بنابراین ماؤنا کیا از اورست بلندتر است اما آیا اورست هنوز دورترین قله کوه از مرکز زمین است؟

پاسخ این سؤال هم منفی است.

قله چیمبورازو در رشته کوه آند، علیرغم ارتفاع تنها ۶۳۱۰ متر (۲۰۷۲ فوت) از نظر فنی دورترین قله کوه از مرکز زمین است. توضیح بیشتر اینکه زمین یک برآمدگی استوایی خفیف دارد، این به دلیل نیروی گریز از مرکز ایجادشده توسط چرخش سیاره ما است که آن را به یک کره بیضوی تبدیل می‌کند. شکلی شبیه به عدس؛ به این معنی است که چیمبورازو ۶۳۸۴ کیلومتر (۳۹۶۷ مایل) از مرکز زمین فاصله دارد که ۲۱۵۰ متر (۷۰۵۴ فوت) بیشتر از قله اورست است.

اما آیا می‌دانستید که اورست رانیز اشتباه تلفظ کرده‌اید؟ این نام از سرهنگ سر جورج اورست (۱۷۹۰-۱۸۶۶)، که نقشه برداری کل هند (۱۸۲۰-۱۸۴۳) بود، که نام خود را Eve-rest تلفظ می‌کرد، گرفته شد.

۲. خورشید زرد است

در مرکز منظومه شمسی، خورشید، نزدیک‌ترین ستاره جهان ما قرار دارد. در فاصله ۱۴۹ میلیون کیلومتری (۹۲.۹ میلیون مایل) از زمین، خورشید به رنگ زرد یا نارنجی برای اکثر ما به نظر می‌رسد. اما اینگونه نیست. خورشید تمام رنگ‌های نور مرئی را ساطع می‌کند، یعنی در واقع سفید است.

با این حال، جو زمین نور آبی را موثرتر از نور قرمز پراکنده می‌کند. این کمبود جزئی باعث می‌شود که چشمان ما خورشید به رنگ زرد ببیند. همچنین به همین دلیل است که آسمان در طول روز آبی به نظر می‌رسد. زیرا طول امواج آبی بیش از هر رنگ دیگری پراکنده می‌شوند.

۳. نایلئون کوتاه‌قد بود

نایلئون بناپارت به چیزهای زیادی مشهور بود. کلاه دوشاخی نمادین او که در نبرد ۱۸۰۰ مارنگو، ایتالیا بر سر داشت، گران‌ترین کلاه فروخته‌شده در حراجی است که در سال ۲۰۱۴ به ارزش ۱.۸ میلیون یورو (۲.۳ میلیون دلار؛ ۱.۵ میلیون پوند) فروخته شد.

شمشیری که او در همان نبرد به همراه داشت، گرانترین سلاحی است که در حراجی فروخته شده است. تیغه فولادی منحنی امپراتور فرانسه در سال ۲۰۰۷ توسط یک نسل از فرزندانش به قیمت ۴.۸ میلیون یورو (۳.۲ میلیون پوند؛ ۶.۵ میلیون دلار) فروخته شد.

با این حال، نایلئون شاید بیشتر به دلیل کوتاه‌قد بودن مشهور باشد. اما آیا واقعاً کوتاه بود؟ علیرغم اینکه او کوتاهتر از سربازانش بود اما قد ۱.۵۷ متر (۵ فوت ۲ اینچ) برای یک مرد فرانسوی قرن نوزدهم متوسط حساب می‌شد نه کوتاه. علاوه بر این؛ برخی می‌گویند قد نایلئون هنگام مرگ در واقع نزدیک‌تر ۱.۷ متر (۵ فوت ۷ اینچ) بوده است.

این اختلاف به این دلیل است که اینچ فرانسوی قرن نوزدهم (۲.۷۱ سانتی متر) بزرگتر از اندازه‌گیری اینچ فعلی ما ۲.۵۴ سانتی متر است. با این حال، تردیدها در مورد این موضوع همچنان وجود دارد، زیرا قد نایلئون در واقع تبعیدش به جزیره سنت هلنا که متعلق به بریتانیا بود، ۱.۵۷ متر (۵ فوت ۲ اینچ) اندازه گیری شد، جایی که به احتمال زیاد از یک معیار انگلیسی استفاده کردند.

۴. صحرای بزرگ آفریقا بزرگترین صحرای جهان است

بیابان، هر منطقه و زمین بایری است که روز و شب را بدون بارندگی یا کم باران تجربه می‌کند. با این تعریف، بزرگترین صحرای جهان صفحه یخی قطب جنوب است که تقریبا ۹۸ ٪ از قطب جنوب (۱۴ میلیون کیلومتر مربع؛ ۵.۴ میلیون مایل مربع) را پوشش می‌دهد.

علیرغم اینکه بزرگترین منبع آب شیرین جهان است، این عنوان را دارد و ۳۰ میلیون کیلومتر مکعب (۷.۲۵ میلیون مایل مکعب) آب یخ زده یا ۷۰ درصد کل آب جهان را در خود جای داده است. این صفحه یخی همچنین دارای رکورد خشک‌ترین بیابان سرد است و قطب جنوب خشک‌ترین قاره جهان است که میزان بارندگی سالانه آن به ۵۰ میلی متر (۲ اینچ) می‌رسد.

در حالی که صحرای بزرگ آفریقا، (۹.۱ میلیون کیلومتر مربع؛ ۳.۵ میلیون مایل مربع)، به طور متوسط ۱۰۰ تا ۲۵۰ میلی متر (۴ تا ۱۰ اینچ) بارندگی را در سال تجربه می‌کند.

واقعیتی که شما را شگفت زده خواهد کرد این است که ورقه یخی قطب جنوب سردترین صحرای جهان است، با توجه به بررسی قطب جنوب بریتانیا، دمای زمستان در سواحل به طور متوسط ۱۰ تا ۳۰ درجه سانتیگراد (۱۴ تا ۲۲- درجه فارنهایت) زیر صفر است و می‌تواند به بیش از ۶۰- درجه سانتیگراد (۷۶- درجه فارنهایت) کاهش یابد.

گزارش روز

با واکنش‌های سیاسی دانش آموزان چه کنیم؟

به دنبال واکنش سیاسی بسیاری از دانش آموزان در مدارس؛ این دغدغه مطرح است که اکنون چگونه باید با این نوجوان‌ها در خانواده و مدرسه رفتار کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، طی اتفاقات اخیر جامعه؛ بارها در فضای حقیقی و فضای مجازی واکنش دانش آموزان را پیرامون مسائل اخیر کشور مشاهده کردیم. عکس گرفتن همراه با انجام رفتارهای هنجارشکن و خلاف قوانین مدرسه، فیلم گرفتن در مدرسه درحین سر دادن شعارهای تند سیاسی و واکنش‌هایی از این دست در هفته‌های گذشته بسیار دیده شد. فارغ از چرایی واکنش دانش آموزان نسبت به مسائل سیاسی و اجتماعی، مسئله‌ای که در این بین مطرح می‌شود؛ شکل برخورد مدارس خصوصا متصدیان امور پرورش در مدرسه با این دانش آموزان است. آیا باید رفتار قهری با چنین دانش آموزانی داشت؟ تبعات این واکنش‌ها بر سرای دانش آموز چیست؟ کدام مدل رفتاری در چنین موقعی کاربرد بیشتری دارد؟ از جمله پرسش‌هایی است که پیرو این کنش‌ها از سوی دانش آموزان مطرح می‌شوند.

فاطمه سادات موسوی- روان درمانگر کودک و نوجوان درباره این مسئله می‌گوید: «در وهله اول اینجا باید بدانیم که چگونه این بچه‌ها را جذب خود کنیم تا به ما اعتماد داشته باشند و در کنار ما احساس امنیت کنند. وقتی ما به چند مسئله عمل کنیم این اتفاق خواهد افتاد: نتیجه امر را ارتباط مؤثر متقابل می‌نامیم. اما یکی از اموری که به ارتباط مؤثر متقابل ختم می‌شود، همدلی است. وقتی یک مسئله‌ای را مطرح می‌کنند: منلاد در اتفاقات اخیر حرف‌ها، گلمه‌ها و اعتراضاتی دارند، ما باید با آن‌ها همدلی کنیم و شنونده فعالی باشیم. حتی اگر حرف‌شان خطا یا برخلاف سخن‌ها و اعتقادات ما باشد، به این بچه‌ها فرصت صحبت کردن بدهیم.» موسوی معتقد است که باید با نوجوانان با صداقت صحبت کنیم. او ادامه می‌دهد: «گاهی اوقات ما بزرگترها به دلیل ترس از آینده و عواقب سخن نوجوانان؛ فرصت صحبت کردن را از نوجوان‌ها می‌گیریم و او را کنترل می‌کنیم. اگر هم درین صحبت‌های این بچه‌ها خطایی وجود دارد، خطا را به شکل دیگر جلوه کنیم. در مسیر صحت سنجی نوجوان‌ها، منابع مختلفی وجود دارد و سراغ فضا، افراد و منابع دیگری می‌رود. از این رو احتمال این نیز وجود دارد که به مسیر دیگری رو بیاورد. از آنجایی که دریافت اطلاعات مختلف هم برای نوجوان جذاب است، ممکن است در این مسیر اطلاعات نادرستی هم دریافت کند. نوجوان میزان هیجانات بالایی دارد، با دریافت اطلاعات غلط، باعث بالا رفتن هیجانات می‌شود و درنهایت نوجوان تصمیم‌های نادرستی می‌گیرد. اگر ما کاری کنیم که نوجوان ما را در کنار خود ببیند و نه در مقابل، مطمئنا می‌توان در تمام این فرآیند تاثیرگزار عمل کرد. اما این واقعیت نیز وجود دارد که به وجود آمدن اعتماد از سمت نوجوان‌ها، امری نیست که یک شبه به آن رسید.» این روان درمانگر کودک و نوجوان همچنین می‌گوید: «هنگامی که برای نوجوان اعتمادسازی کردیم و در واقع ارتباط مؤثر متقابل انجام دادیم، آن موقع است که اگر نوجوان در چنین شرایطی خطایی انجام دهد؛ می‌توانیم به او راه صحیح را نشان دهیم و نوجوان نیز دریاره موضع و تصورمان هم تامل خواهد کرد.»

این نسل به دنبال کسب احساس رضایت است

مهدی کاشفی - دانشجوی دکترای علوم ارتباطات نیز تاکید می‌کند در فهم این نسل نکته‌ای که کمتر به آن توجه می‌شود؛ این است که این نسل در آستانه جدیت زندگی قرار گرفته و از یک سوی دیگر؛ هنوز مهارت‌های فکری شناختی در اوتقویت نشده است. به همین دلیل است که اصولا این برهه از زندگی مسئله می‌شود و در موقعیت‌هایی هم به سوزای تبدیل می‌شود که برخی حرکت‌هایی را از خود نشان می‌دهد. امری که این نسل را پیش می‌برد؛ در تقابل عقل و هیجان، به نظر من هیجان است و به همین دلیل است که این رفتارهای تودهوار را ما از آن‌ها شاهدیم.» کاشفی ادامه می‌دهد: «عموما این رفتارها پیرو تقلید، همرنگ شدن با جماعت و تایید گرفتن به واسطه این کارهاست. مهمترین کلید واژه‌ای که برای این نسل به کار گرفته می‌شود، کلید واژه جامعه پذیری است. یعنی باید با ارزش‌ها و نورمهایی که در جامعه است آشنا شوند و نهاد آموزشی که آموزش و پرورش، خانواده و رسانه است؛ تقریبا چنین جایگاهی را برای خود تعریف کرده است. اما در چند سال گذشته شاهد بودیم که از مسئله پرورش، توسط فضای مجازی مرکز زدایی شده و دیگر آموزش و پرورش، خانواده و رسانه برای این نسل بی‌کارکرد است. همچنین فرم فکر و حتی دادههای فکرشان را از فضای مجازی درحال دریافت هستند. من مسئله را برای این نسل ذهنی می‌بینم که از طریق دادهها ذهنیت و فکر این نسل درحال شکل گرفتن است. قبلا این دادهها از طریق آن سه نهاد ذکر شده دریافت می‌شد اما اکنون این دادهها از طریق نهادهای غیررسمی درحال دریافت هستند.» او تصریح می‌کند که در شبکه‌های مجازی، بیشتران اصلی هیجان و تکان‌های لحظه‌ای است.

این پژوهشگر حوزه علوم ارتباطات همچنین عنوان می‌کند: «ما به عنوان بزرگسال نیز گالهی درگیر این فضا می‌شویم که یک رفتار هیجانی انجام می‌دهیم. چرا که این نسل با عضویت در گروهها به دنبال تایید گرفتن است و از سوی دیگر هم مغز ما در لحظه‌ای که خود را همرنگ و همصدا با یک جماعت ببیند، احساس رضایت می‌کند و این نسل به دنبال کسب احساس رضایت است. چه با عضویت در این گروهها و چه به واسطه تایید برای همراهی در فضای مجازی، به همین دلیل نیز این نسل، هیجانی و توده وار رفتار می‌کند. اما ما باید چه کاری انجام دهیم؟ پاسخ به این سوال: هم در لایه ساختار و هم در عاملیت خود قرار دارد.»

هیجان نقطه مقابل گفتگو

کاشفی می‌گوید: «این حقیقت وجود دارد که ساختارهای آموزشی و تربیتی عقب افتاده و رسمیت خود را از دست داده است، بسیاری از افراد این نسل به ساختارهای سنتی دیگر توجهی نمی‌کنند و برای آن‌ها دیگر عاملیتی ندارد. اما به لحاظ عاملیت؛ به نظر می‌رسد که پرورش یکسری ویژگی‌های مربوط به تفکر؛ آگاهی از احساسات درونی و وضعیت ذهنی انسان، می‌تواند برای این نسل راهگشا باشد. حداقل این شتاب زدگی که نسل جدید در فهم و تحلیل پدیده‌ها دارد؛ به سمت درنگ، صبر و بررسی دادههای پس از واقعه حرکت می‌کند. به نظرم آموزش مهارت‌های فکری و تفکری برای این نسل بسیار لازم و ضروری است.»

امری که در آموزش و پرورش ما وجود ندارد و معلم‌ها نیز برای چنین مهارتی؛ آموزش داده نشده‌اند، مسئله شنیدن است. این‌ها را کاشفی در ادامه سخنان خود مطرح می‌کند. او عنوان می‌کند: «شنیدن دو طرف دارد. طرفی که دائم درحال سخن گفتن است و طرف دیگر، شنونده و کسی که در شرایط فرد در این خصوص قرارد؛ با حمایت و همراهی سازمان برنامه و بودجه، تخصیص کامل پاداش پایان خدمت معلمان انجام شده است، فرهنگیانی که با همه سختی‌ها و تنگناها، حداقل ۳۰ سال از عمر خود را وقف آموزش و پرورش هزاران کودک و نوجوان کشور کرده‌اند، این مبلغ را دریافت می‌کنند و می‌اظهار کرد: تاکنون ۲۰ درصد از پاداش پایان خدمت فرهنگیان بازنشسته سال ۱۴۰۰ به حساب ایشان واریز شده بود که با تخصیص کامل انجام شده، ظرف چند روز آینده با همکاری خزانه‌داری کل کشور، تسویه کامل پاداش پایان خدمت این عزیزان انجام خواهد شد. سرپرست معاونت برنامه ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش ادامه داد: این پاداش پایان خدمت برای حدود ۷۲ هزار بازنشسته فرهنگی خواهدبود.

برش

در مسیر جامعه تاب آور

چطور به تاب‌آوری و لطف‌پذیری یکدیگر کمک کنیم؟

به گزارش پیام آشنا نقل از همشهری، سلامتی مفهوم گسترده‌ای است که شئون مختلفی را همچون نداشتن بیماری و ناتوانی و البته برخورداری از احساس شادکامی دربرمی‌گیرد. در واقع اگر ما بیماری و اختلال خاصی نداشته باشیم اما شادکامی و احساس خوشایند زندگی را هم تجربه نکنیم، سلامت کامل نداریم. گاهی شرایط زندگی طوری پیش می‌رود که احساس شادکامی و رضایت که سهل است حتی به یک روز بدون استرس و تنش هم راضی می‌شویم و گاهی آن قدر فشارهای زندگی بر ما زیاد می‌شود که فقط می‌توانیم بگوییم: ما را به سختی‌های خود این گمان نبود...

آنچه به ما کمک می‌کند در شرایط سخت زندگی دوام بیاوریم و راه را ادامه دهیم یا جا بزنیم و فقط زانوی غم بغل بگیریم، میزان ظرفیت وجود و تاب‌آوری ماست. هر چه ظرف وجودی ما گسترده‌تر شود، میزان تاب‌آوری ما نیز بالاتر می‌رود و امکان‌های بیشتری برای ادامه زندگی و راحل‌های برای عبور از سختی‌ها و رنج‌های زندگی می‌یابیم. با دکترایمان فاقی، پزشک و پژوهشگر مطالعات میان رشته‌ای درباره تاب‌آوری و راهایی که می‌تواند به ما کمک کند تاب‌آورتر باشیم گفت‌وگو کردیم. یکی از مهم‌ترین و ابتدایی‌ترین موضوعات چالش برانگیز، برداشت و میزان اطلاعات و دانسته‌های ما در مورد مفهوم خود زندگی است. طبیعی است وقتی ما بخوهیی با مفهوم زندگی آسان نباشیم، نمی‌توانیم خودمان را برای روزهای سخت و غیر قابل پیش‌بینی آماده کنیم و حتی چشم‌اندازی از این سختی‌ها داشته باشیم. اگر فکر کنیم زندگی همیشه خوب پیش می‌رود و نسیم آرامش همواره صورتمان را می‌نوازد، باعث می‌شود با بروز کوچک‌ترین سختی و مشکل چنان از پا درآییم که دوباره سر پا شدن‌مان چندان آسان نباشد.

تاب‌آور کیست؟

فاقی با اشاره به لطف‌پذیری و تاب‌آوری به عنوان یکی از این مهارت‌ها می‌گوید: وقتی از تاب‌آوری حرف می‌زنیم تصورات مختلفی در ذهن افراد مختلف شکل می‌گیرد. برخی، اشخاص تاب‌آور را کسانی می‌دانند که ذهن سرسخت و قدرت درونی بالایی دارند. این صفات بسیار پسندیده‌اند ولی ایجاد و نهادینه شدن آنها چندان آسان نیست. ضمن اینکه چنین تعریفی ما را از پرداختن به ریشه‌های فشارها دور می‌کند.

پژوهشگر مطالعات میان رشته‌ای می‌گوید: توجه به تاب‌آوری در شرایط سخت، افرادی که بیش از دیگران تحت فشارند آسیب‌های بیشتری می‌بینند و ما نمی‌توانیم آنها را به خاطر عدم انطباق و انعطاف‌نداشتن سرزنش کنیم. در واقع، تاب‌آوری صرفاً به مسائل درونی ما برنمی‌گردد. حتی باید گفت این قضیه صرفا فردی نیست.

به گفته فاقی نخستین بررسی‌ها و مطالعات درخصوص تاب‌آوری و قدرت انطباق روی کودکان بوده است. آنها با مطالعه کودکان موفق با پس‌زمینه محرومیت، دریافتند تاب‌آوری از نظر فردی با این صفات همراه است. اعتقاد به توانایی کنترل زندگی و آینده پیش رو، میزان بهره‌مندی از هوش، مهارت حل مسئله و توانایی پیش‌بینی تبعات رفتار در آینده.

وجه پنهان تاب‌آوری

محققان متوجه شدند تاب‌آوری همچنین به این موضوع بستگی دارد که فرد چقدر به شبکه دریافت حمایت دسترسی دارد و رابطه او با دیگران چگونه است. به این ترتیب، صفاتی مانند همدلی، اجتماعی بودن، قدرت بیان و خوگرفتن هم در میزان تاب‌آوری فرد مؤثر است. بنابراین منابع تاب‌آوری از فرد و آنچه درون او است فراتر می‌رود.

به گفته فاقی تاب‌آوری گاهی مهارت توانایی حمایت گرفتن از دیگران و ساختن روابطی بر اساس اعتماد متقابل است تا در هنگام سختی‌ها و مشکلات و مواقع بحرانی بتوانیم با آسیب کمتری از این شرایط عبور کنیم. لازم است انواع تاب‌آوری را بشناسیم تا بتوانیم مؤثرترین شکل حمایت را از افراد به عمل آوریم.

به گفته فاقی انواع اول تاب‌آوری آن است که پس از مواجهه با سختی‌ها و رنج‌ها دوباره سر پا شویم، یعنی به حالت قبل از بحران بازگردیم. اما دومین نوع تاب‌آوری آن است که از تغییر نردبان ترقی بسازیم، یعنی تغییر کنیم تا بتوانیم با محیط جدید تطابق پیدا کنیم.

ایجاد شبکه حمایتی

در شرایط سختی مثل اتمسفدان شغل گاهی لازم است فرد محل کار جدیدی را پیدا کند اما گاهی هم نیاز دارد حتی رشته شغلی‌اش را هم تغییر دهد. بنابراین او به شبکه حمایتی‌اش فرا تر از خانواده و دوستانش نیاز دارد تا بتواند به فرصت‌های شغلی و آموزشی جدید دسترسی پیدا کند.

به گفته فاقی در این جا نقش ارتباطات فرد بسیار مهم است و سه نوع ارتباط مورد نیاز او است: نخست حمایت نزدیکان که با فرد، همدلی و ارزش‌های مشترک دارند، شرایط او را درک می‌کنند و هنگام گذار از شرایط سخت نیز به کمکش می‌آیند. دوم، ارتباط با افرادی است که شاید ارزش‌های متفاوتی دارند اما از فرصت‌های مختلف آگاه هستند. بنابراین می‌توانند کمک مناسب و موثری به شما زنند، یعنی می‌توانند او را به مسیر درستی هدایت کنند. حمایت بعدی برخورداری از ارتباط با افراد قدرتمندتر جامعه است؛ به ویژه ارتباط با افراد مؤثر جامعه که کمک کنند، حرف افراد شنیده شود.»

اشاره

شباهت‌ها و تفاوت‌های کرونا و آنفلوانزا

بیماری کرونا و آنفلوانزا شباهت و تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند که باید برای تشخیص این بیماریها و بررسی دقیق هریک به پزشک مراجعه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جامعه علمی و پزشکی معتقد است که بیماری کرونا و آنفلوانزا دارای شباهت‌های زیادی با یکدیگر بوده به طوری که در برخی موارد این دو بیماری ممکن است به اشتباه گرفته شود.

این در حالی است که باید پس از بررسی دقیق علائم، نسبت به تشخیص آنها اقدام شود.

شباهت‌های کرونا با آنفلوانزا:

هر دو بیماری تنفسی هستند.

علائم تقریباً یکسانی دارند و ممکن است در مواردی بی علامت، خفیف و یا شدید باشند.

هر دو بیماری یک نوع گسترش پیدا می‌کنند که این از طریق ترشحات تنفسی فرد آلوده هنگام صحبت، عطسه، سرفه و غیره رخ می‌دهد.

اقدامات حفاظتی در هر دو بیماری یکسان است و باید رعایت فاصله اجتماعی، شستن دستها و ... انجام شود.

هر دو بیماری گروه‌های در معرض خطر یکسان دارد که این افراد شامل سالمندان، افراد دارای بیماری زمینه‌ای، نقص ایمنی و غیره می‌شود.

برای بیماری کرونا و آنفلوانزا واکسن وجود دارد که به منظور پیشگیری از موارد شدید بیماری و کاهش مرگ و میر ناشی از آن صورت می‌گیرد.

تفاوت‌های کرونا و آنفلوانزا:

درمان این دو در موارد شدید متفاوت است.

برای بیماری آنفلوانزا باید از داروهای ضدویروس استفاده کرد اما در بیماری کرونا از اکسیژن و کورتیکواستروئیدها و غیره استفاده می‌شود.

واکسن‌های این دو بیماری با هم متفاوت است و واکسن هریک مانع ابتلا به دیگری نمی‌شود.

دکتر تو

علائم کمبود ویتامین‌های مختلف در بدن

رسانه چه خبر

پاداش پایان خدمت بازنشستگان فرهنگی سال ۱۴۰۰ در چند روز آینده واریز می‌شود

وزارت آموزش و پرورش: سرپرست معاونت برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش از تخصیص کامل پاداش پایان خدمت همکاران فرهنگی که در سال ۱۴۰۰ بازنشسته شدند، خبر داد. عباس ستاری فرد در این خصوص افزود: با حمایت و همراهی سازمان برنامه و بودجه، تخصیص کامل پاداش پایان خدمت معلمان انجام شده است، فرهنگیانی که با همه سختی‌ها و تنگناها، حداقل ۳۰ سال از عمر خود را وقف آموزش و پرورش هزاران کودک و نوجوان کشور کرده‌اند، این مبلغ را دریافت می‌کنند و می‌اظهار کرد: تاکنون ۲۰ درصد از پاداش پایان خدمت فرهنگیان بازنشسته سال ۱۴۰۰ به حساب ایشان واریز شده بود که با تخصیص کامل انجام شده، ظرف چند روز آینده با همکاری خزانه‌داری کل کشور، تسویه کامل پاداش پایان خدمت این عزیزان انجام خواهد شد. سرپرست معاونت برنامه ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش ادامه داد: این پاداش پایان خدمت برای حدود ۷۲ هزار بازنشسته فرهنگی خواهدبود.

افزایش چند برابری تولید انواع شربت‌های آنتی بیوتیک در کشور

ایسنا: مشاور رسانه‌ای رئیس سازمان غذادارو از افزایش تولید انواع شربت‌های آنتی بیوتیک در هشت ماهه اول سال جاری به نسبت کل سال ۱۴۰۰ خبر داد. سجاد اسماعیلی از افزایش تولید انواع شربت‌های آنتی‌بیوتیک در هشت ماهه اول سال جاری به نسبت کل سال ۱۴۰۰ خبر داد و گفت: تامین شربت آزیترومایسین در سال ۱۴۰۰ حدود ۵ میلیون عدد بود که در هشت ماهه اول امسال تا آبان ماه به ۸ میلیون و ۲۰۰ هزار عدد رسیده است. وی افزود: همچنین میزان تامین شربت آموکسی‌سیلین در کل سال گذشته نیز به حدود ۴ میلیون و ۲۰۰ هزار عدد می‌رسید اما تنها در هشت ماهه امسال این عدد به ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار عدد رسیده است. اسماعیلی با اشاره به افزایش حدود ۲ برابری تامین شربت سفکسیم نیز گفت: در سال گذشته ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار عدد از این دارو تامین شده بود. این میزان تا پایان آبان ماه ۱۴۰۱ به ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار عدد رسیده است. همچنین تامین شربت کوآموکسی کلاو با افزایش ۳.۵ برابری از سال ۱۴۰۰ با حدود ۲ میلیون عدد در سال گذشته به ۷ میلیون عدد در هشت ماهه سال ۱۴۰۱ رسیده است. وی با بیان اینکه بروفن یکی از این اقلامی بود که مصرف آن به دلیل کمبود مقطعی استامینوفن افزایش یافت، گفت: به طوریکه این دارو در مهرماه ۳۰۰ هزار عدد تولید شد، اما تولید آن در آبان ماه سال جاری به حدود ۲ میلیون عدد رسید. این در حالی است که نیاز مصرف ماهانه آن در سایر ماهها ۷۰۰ هزار عدد بوده است.

توصیه‌هایی برای حفظ سلامت قلب در مبتلایان به آسم

هندوستان تایمز: نتایج مطالعه منتشر شده در مجله انجمن قلب آمریکا نشان می‌دهد: افراد مبتلا به "آسم مداوم"، دچار سطح بالاتری از التهاب و تجمع پلاک در شریان‌ها هستند که به نوبه خود می‌تواند احتمال حمله قلبی یا سکته را افزایش دهد. افراد مبتلا به آسم با محدودیت‌هایی مواجه هستند که می‌تواند تنفس را سخت کند و باعث سرفه بی پایان شود. بیماری آسم همچنین می‌تواند بر وضعیت قلب بیمار تاثیرگذارد و احتمال سکته را افزایش دهد به همین دلیل مهم است افراد مبتلا به آسم از سلامت قلب خود مراقبت کنند. با مرتب ورزش کردن، دوری از شرایط استرس‌زا و پرتنش، پرهیز از استعمال سیگار و مواد الکلی و اصلاح شیوه زندگی میتوان علائم آسم را کنترل کرد.

ارتباط بین آسم و بیماری قلبی

بین بیماری آسم و اختلالات قلبی -عروقی ارتباط مستقیمی وجود دارد: بیماران مبتلا به آسم بیشتر احتمال دارد دچار حمله قلبی یا فیبریلاسیون دهلیزی شوند. این باور وجود دارد که این شرایط بیشتر در نتیجه التهاب است. به گفته پزشکان هندی: این بیماران همیشه در معرض خطر بیشتری هستند چرا که معمولا ناراحتی قفسه سینه ناشی از حمله قلبی یا حمله آسم اشتباه گرفته میشود به همین دلیل آگاهی داشتن در مورد این علائم مهم است.

ضرورت رعایت سبک زندگی سالم

در مطالعات مختلف بر این نکته تاکید شده که بیماران مبتلا به آسم به دلیل التهاب سیستمیک، بالا بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های عروقی هستند. بنابراین، تغییر در سبک زندگی برای برخورداری از قلب سالم مانند خودداری از مصرف لبیدهای چرب ترانس، گنجاندن میزان کمتری از چربی اشباع شده در رژیم غذایی و مصرف میزان بیشتری از میوه‌ها و سبزیجات برای بیماران مبتلا به آسم بسیار مهم است.

دوری از شرایط استرس‌زا و ورزش کردن

افراد مبتلا به آسم باید روزانه ورزش کنند. هرچند، گنجاندن حرکات ورزشی در برنامه روزانه باید پس از مشورت با پزشک و یا راهنمایی مربی تناسب اندام انجام شود. همچنین باید به این نکته توجه داشت که ورزش در شرایط آب و هوایی نامناسب توصیه نمیشود. همچنین مصرف مواد الکلی و استعمال سیگار می تواند وضعیت بیمار را تشدید کند. علاوه بر این، بیمار باید با انجام تکنیک‌هایی مانند یوگا و مدیتیشن آرامش را از خود دور کند تا قلب و ریه‌ها در بهترین حالت خود باشند. همچنین ضروری است که فرد حداقل ۸ ساعت در روز بخوابد.