

پیامدهای منفی اندیشی

منفی اندیشی یعنی این که فرد در زندگی خود به سادگی جذب نکات منفی می شود و اولین بخشی که در موضوعات مختلف زندگی خود ادراک می کند، قسمت منفی آن رویداد یا موضوع است. این نوع نگرش منجر به پیشداوری منفی شده و باعث می شود تا فرد علاوه بر زندگی فردی در زندگی اجتماعی و روابط شغلی، تحصیلی و بین فردی خود با مشکل روبه رو شود.

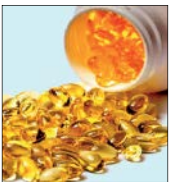
احتیاط و پیش بینی کردن ناکامی ها بخش مهمی در زندگی انسان است اما افرادی که منفی نگر هستند حتی در موضوعات ساده و پیش پا افتاده نیز منفی فکر می کنند و اعتماد نمی کنند و افکار منفی مدام بر ذهن آنها مرور می شود. منفی اندیشی باعث می شود تا فرد امیدواری خود را نسبت به آینده از دست بدهد و چنانچه فرد بیش از حد منفی نگر باشد، نمی تواند از ساده ترین اتفاقات روزمره لذت ببرد و به مرور زمان از آرامش فاصله می گیرد و تصمیم گیری ها و انتخاب های فرد تحت تاثیر این نوع تفکر قرار می گیرد. همچنین منفی اندیشی می تواند باعث به هم خوردن روابط عاطفی فرد شده و زمینه ساز بیماری های خلقی و روان شناختی و موفق نشدن در زندگی شود که قطعا به مداخله درمانی نیاز دارد. این نوع نگرش می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد و برای درمان لازم است تا ابتدا سطح منفی نگرى فرد مورد بررسی قرار گیرد و ریشه افکار و باورهای ناکارآمد شناسایی شود. همچنین با توجه به این که افکار انسان ها برگرفته از سبک زندگی و شخصیت شان است و محیط نیز می تواند تاثیر زیادی روی شکل گیری افکار فرد داشته باشد، بنابراین برای درمان لازم است تا سبک زندگی افراد و محیط و اطرافیان او نیز مورد بررسی قرار گیرد تا مداخلات درمانی متناسب با شرایط فرد صورت گیرد.



دکتر مهروش دارینی

روان شناس

ویتامین E موجب تقویت ایمنوترایی در بیماران می شود



محققان دریافتند ویتامین E می تواند با تحریک فعالیت سلول های دندریتی در تومور، پاسخ های ایمنوترایی را افزایش دهد. ایمنوترایی، پاسخ های طولانی مدتی را برای بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان ارائه می کند اما همه آنها سودمند نیست، برای بهبود نتایج برای بیماران بیشتر، نیاز به درک این پاسخ های متنوع

مولتی ویتامین مصرف نمی کردند، مدت بقایشان به مراتب بیشتر بود. این یافته در یک گروه مستقل از بیماران مبتلا به سرطان سینه، روده بزرگ و کلیه تکرار شد. با این حال بیماران که ویتامین E را در حین درمان با شیمی درمانی مصرف می کردند، مزایای مشابهی را تجربه نکردند. / مهر

دوم برگزاری مراسم در فضای باز و سوم رعایت فاصله ایمنی و همزمان استفاده از ماسک از نوع مناسب با قابلیت محافظت بالا. با این اقدام های ساده اما مهم می توانید مانع از انتشار بیماری و بالا رفتن آمار ابتلا ی جدید شوید. نکته بعدی خطر جهش و ایجاد سویه جدید است که نباید آن را نادیده گرفت.

پس خطر جهش ویروس هنوز هم منتفی نیست؟

بله. اگر سویه جدید به وجود آمده یا افراد به همان سویه های قبلی مبتلا شوند؛ وضعیت سلامت جامعه به خطر خواهد افتاد. بنابراین تلاش برای کاهش آمار ابتلا اصلی ترین مسأله است. به این دلیل که با کاهش میزان ابتلا، آمار بستری نیز کاهش می یابد، فشار کمتری به کادر درمان وارد می شود و خدمات درمانی بهتری نیز به افراد مبتلا ارائه شده و در نتیجه آمار مرگ و میر کاهش می یابد.

در واقع مراقبت و جلوگیری از انتشار، نکته بسیار مهمی در حفظ سلامتی عمومی جامعه است؟

بله با رعایت شیوه نامه های بهداشتی، میزان گردش ویروس و در نتیجه آمار ابتلا بین افراد جامعه کاهش پیدا می کند. ازسوی دیگر با کاهش میزان انتشار ویروس، خطر جهش و ایجاد سویه جدید نیز کاسته خواهد شد.

و رعایت پروتکل های بهداشتی در مراسم ویژه شب قدر رایجی از این راهکارهای مهم می دانید.

دقیقا. انتظار داریم که مراسم در فضای باز در درجه اول برگزار شود یا در فضایی اجرا شود که از تنهویه کامل برخوردار است. رعایت فاصله گذاری برای کاهش تراکم افراد در یک فضای مشخص و استفاده از ماسک بسیار مهم است. نکته بعد، رعایت بهداشت دست ها به ویژه در زمان صرف افطار است. بنابراین با رعایت این نکته ها باید تلاش کنیم پس از دو سال که تقریبا در حال بازگشت به زندگی عادی هستیم، مجددا به دوران بحران و موج های شدید بیماری بازنگردیم. به این ترتیب رعایت شیوه نامه های بهداشتی در شب های قدر و پیش از آن، تزریق دز سوم واکسن کرونا، راهکار مهم جلوگیری از انتشار مجدد ویروس و جلوگیری از تکرار تجربه تلخ مرگ و میر و آمار بالای ابتلاست.

دید و بازدیدها و سفرها (در طول تعطیلات نوروز) شاهد افزایش ابتلا هستیم؛ بنابراین ممکن است در اردیبهشت شاهد اوج گیری جدید بیماری باشیم. بنابراین اشاره کردم فعلا شرایط پایداری داریم اما امیدواریم اگر وارد موج هفتم ابتلا هم شدیم، درصد ابتلا ی شدید کاهش یافته و سلامت جامعه عمومی را خطر چندانی تهدید نکند اما کافی است جهش خطرناکی رخ دهد، در آن صورت در وضعیت خطرناکی قرار خواهیم گرفت. ازسوی دیگر وضعیت تزریق واکسن مهم است.

از چه نظر؟ افرادی هستند که واکسن نزده باشند؟ حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از افرادی که باید دز سوم واکسن را تزریق می کردند، دز سوم را تزریق نکرده اند و این بسیار خطرناک است.

این در شرایطی است که قرار است مراسم شب قدر با محدودیت کمتری نسبت به سال های پیش، برگزار شود. در این شرایط چه کار باید کرد؟

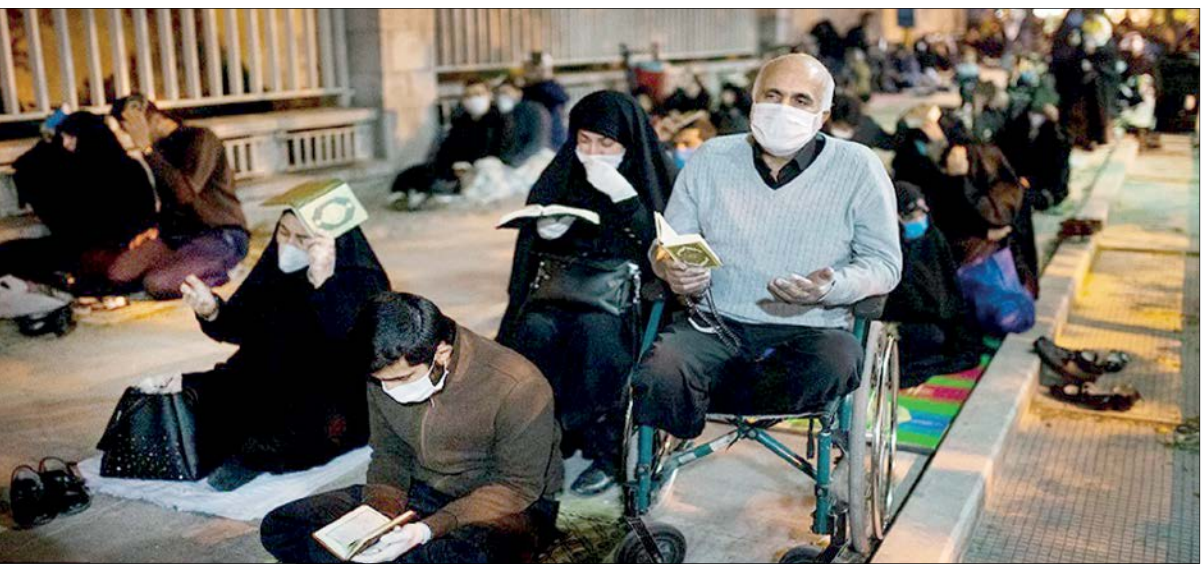
درخصوص شب های قدر باید قطعا نکته هایی را رعایت کرد تا آمار ابتلا و مرگ و میر افزایش نیافته و شاهد پیک جدید نباشیم.

هنوز هم رعایت شیوه نامه های ضروری است؟

بله. نخست این که باید تا پیش از مراسم شب های قدر، افرادی که دز سوم واکسن را دریافت نکرده اند یا اصلا واکسن نزده اند برای تزریق واکسن اقدام کنند. این نخستین و مهم ترین گام است اما طی دو سال گذشته به شیوه نامه های بهداشتی آشنا شده ایم. رعایت این شیوه نامه ها و تاثیر آنها ثابت شده است. در شیوه نامه ها برای تجمع افراد و شکل حضور آنها نکته هایی ذکر شده است. می دانیم تجمع افراد در فضای بسته، خطرناک است. بنابراین با توجه به این که هوا خوب است؛ باید این مراسم در فضای باز برگزار شود.

بنابراین دو توصیه مهم شما تزریق دز سوم واکسن و برگزاری مراسم در فضای باز است. در مورد دیگر نکات چطور؟

رعایت فاصله، دیگر قانونی است که باید رعایت شود، حتی در فضای باز. علاوه بر این که استفاده از ماسک ضروری است. بنابراین در یک جمع بندی، سه نکته را باید پیش از مراسم و در طول برگزاری مراسم رعایت کرد؛ نخست تزریق دز سوم واکسن؛



عروین بختیاری

آداب حفظ سلامت قدر نشینان

بارعایت نکات مورد اشاره در شیوه نامه های بهداشتی از برکات شب های قدر بهره مند شویم



مجتاب خسروشاهی

سلامت

نزدیک به سه سال است که مردم سراسر کشورهای جهان و البته کشور ما، از هراس ابتلا به ویروس کووید-۱۹ با خیالی آسوده در هیچ مراسمی شرکت نکرده اند. امسال اما به لطف واکسیناسیون گسترده و بهبود شرایط همه گیری کرونا، زمینه برای برگزاری مراسم احیای شب های قدر با شرط و شروطی فراهم شده است اما هنوز هم کرونا همچنان ناخوانده است و همچنان به بیماری معمولی مانند سرماخوردگی تبدیل نشده است. بنابراین گرچه برای اجرای مراسم، محدودیت های سابق کم رنگ شده است اما بعضی نکته ها را نباید فراموش کرد. برای این که بدانیم برای برگزاری مراسم شب های قدر، چه نکته هایی را باید رعایت کنیم تا خود و دیگران را به کرونا مبتلا نکنیم، با دکتر امیر صدری، پزشک و مدیر روابط عمومی سازمان نظام پزشکی تهران گفت و گو کرده ایم که می خوانید.

در شرایطی هستیم که با توجه به افزایش آمار واکسیناسیون در مقطع زمانی کوتاه و ابتلا ی بسیار بالای افراد به واریانت آمیکرون (سویه خفیف ویروس که میزان بستری و مرگ و میر آن هم از سه سویه ها پایین تر بود) درمجموع باعث شده است تا جامعه ما به ویژه جامعه بزرگسال در مقابل آمیکرون، ایمنی پیدا کند. بهترین نوع ایمنی هم ایمنی ای است که افراد حداقل دو دز واکسن کرونا دریافت کرده و به بیماری هم مبتلا شده باشند.

به این ترتیب بدن افراد در مقابل سویه های مختلف آمیکرون ایمنی پیدا می کند. به همین دلیل با توجه به تجربه شرایطی که به آن اشاره شد، در وضعیت پایدار قرار داریم اما نباید فراموش کرد که این وضعیت هر لحظه می تواند تغییر کند.

پس در واقع در وضعیت پایداری شکننده ای هستیم. چه عواملی می تواند این پایداری را برهم زند؟

با کاهش رعایت شیوه نامه های بهداشتی و افزایش

به نظر می رسد تصمیم های جدید مبنی بر بازگشایی مدارس و دانشگاه ها، نقطه عطفی برای بازگشت جامعه به زندگی عادی است. از همه بازخورد های مثبت و منفی مرتبط به این تصمیم که بگذریم، وضعیت همه گیری کرونا را در کشور چطور ارزیابی می کنید؟

می توان گفت در حال حاضر از لحاظ آمار ابتلا و مرگ و میر ناشی از کرونا در وضعیت پایداری قرار داریم. اوج گیری ها را پشت سر گذاشته ایم و

به کارگیری متخصصان حوزه کودک در تولید محتوا

مدیرعامل شرکت «نویان هیرید اترک» در ارتباط با تخصص افرادی که در تولید محتوا و طراحی این نرم افزار آموزشی مشارکت دارند تصریح می کند؛ «خوشبختانه ما در گروه کوچک خود یک معلم

الگو، یکی از ۵ نرم افزار برتر کودک و خانواده

طراح و ایده پرداز اپلیکیشن «الگو» می گوید: «شرکت ما که در مرکز رشد شیروان و پارک علم و فناوری خراسان شمالی مستقر است توانسته است علاوه بر دریافت نهاد اعتماد الکترونیک و کد شافد، مجوز صنایع خلاق را از معاونت علمی ریاست جمهوری دریافت کند. همچنین ما توانستیم در دو سال پیاپی جزو ۵ اپلیکیشن برتر حوزه کودک و خانواده در جشنواره «وب و موبایل ایران» باشیم. به علاوه الگو توانسته است جزو ایده های منتخب در رویداد «ستاپ» سکوی تحول آموزش و پرورش و رویداد ملی استارتاپ حوزه فرهنگی باشد.»

متخصصان شرکت «نویان هیرید اترک» اپلیکیشن آموزش نقاشی کاربردی و خلاقانه ای برای کودکان در بستر نرم افزاری اندروید طراحی کرده اند

الگو، اپلیکیشن آموزشی امن برای سرگرمی کودکان

سیمین دخت شاکری
نشان ایرانی برتر

با آغاز عالمگیری بیماری کووید-۱۹ در اواخر سال ۱۳۹۸ و شرایط خاص زندگی در دوران فاصله گذاری اجتماعی، استقبال مردم از فضای مجازی به طرز چشمگیری افزایش یافت. در این میان کودکان نیز به طور گسترده ای مخاطب بسترهای مختلفی در فضای مجازی شدند. اتفاقی که خیلی زود به دغدغه ای اساسی برای بسیاری از خانواده ها تبدیل شد. با توجه به آسیب های جسمی و روانی که کودکان در مواجهه با فضای مجازی و برخی اپلیکیشن های خارجی با آنها روبه رو می شوند، ایده ارائه اپلیکیشن «الگو» در شرکت خلاق و نوآور «نویان هیرید اترک» به عنوان فضایی آموزشی، سرگرم کننده و متناسب با سن کودکان شکل گرفت.

الگوهای ترسیمی. در الگوی رنگ آمیزی کودک باید بتواند با استفاده از رنگ هایی که در دسترس او قرار داده شده است، طرح مورد نظر را مشابه الگو یا تصویری که می بیند رنگ آمیزی کند. همچنین کودک می تواند با انتخاب الگوی سیاه و سفید یا تکیه بر خلاقیت خود از رنگ ها استفاده کند. در الگوهای گام به گام، یک تصویر برای خلق شدن به چند مرحله تقسیم شده است و کودک در هر اسلاید بخشی از تصویر را مشاهده و آن را نقاشی می کند. در بخش الگوهای ترسیمی، مدادی در صفحه شروع به حرکت می کند و کودک باید سعی کند با الگو برداری از حرکت مداد در صفحه نرم افزار، آن حرکت را روی کاغذ پیاده کند. در این فرآیند به طور کلی الگوی رنگ آمیزی به صورت دیجیتال به دو گروه و الگوهای گام به گام و ترسیمی روی کاغذ انجام می شود.»

از مزایای رقابتی تا «مندی» شخصیت پویا نمایشی سخنگو

مهندس محمدی شرکانلو در ادامه به وجود بسیاری دیگر از نرم افزارهای نقاشی مشابه برای

کودکان اشاره می کند که البته بیشتر آنها تنها نرم افزارهایی آموزشی هستند و فرآیندی که کودک و مخاطبان در آنها خدمات دریافت می کنند پس از تکمیل نقاشی به پایان می رسد؛ در حالی که در برنامه «الگو» خروجی کار کودکان نیز مورد استفاده قرار می گیرد و این خود به ایجاد یک جریان با ثبات کسب و کار منجر می شود. او همچنین تصریح می کند: «این نقاشی ها در مرحله اول به نمایشگاه نقاشی الگو ارسال می شوند تا در معرض دید دیگر مخاطبان این برنامه قرار بگیرند و کودکان قادر خواهند بود با کارت های تشویق مانند صد یا هزار آفرین به نقاشی ها رأی بدهند. در بخش دیگر می توانیم تفسیر روان شناسانه نقاشی بچه ها را در اختیار اولیای آنها قرار دهیم و همچنین از نقاشی بچه ها برای چاپ روی لباس یا لیوان استفاده کنیم تا به عنوان هدیه به دست صاحب نقاشی برسد و از این طریق نیز به کسب درآمد بپردازیم. علاوه بر امکانات ذکر شده، این بستر مجازی



دارای استودیوی انیمیشن سازی است. به این صورت که کودک با راهنمایی های موجود در برنامه می تواند به ساده ترین شیوه حرکت یک توپ، ورق خوردن یک کتاب، رشد یک گیاه و هر نقاشی متحرک دیگری را بازسازی کند. موضوع دیگر به چالش کشیدن خلاقیت مخاطبان در این نرم افزار است. برای مثال تصویر یک قیچی در اختیار کودک قرار می گیرد و از کودک درخواست می شود تا اجزای آن را به شکل دیگری تغییر دهد و نتیجه را به نمایشگاه نقاشی الگو ارسال کنند. یکی دیگر از نکات جالب نرم افزار الگو، وجود یک شخصیت انیمیشنی سخنگو به نام «مندی» است که هم مشوق کودک است و هم راهنمای صوتی برنامه.»

میثم محمدی شرکانلو، منابع مالی، انسانی و سخت افزاری را از مهم ترین محدودیت های توسعه کسب و کارش برمی شمارد و به جام جم می گوید: «متأسفانه افراد متخصص و کاربلدی که می توانند در توسعه کار و محصول ما مؤثر باشند به دلایل متعدد دیگر در شهرهای کوچک زندگی نمی کنند و بیشتر آنها به شهرهای بزرگ تر مهاجرت کرده اند. از طرف دیگر در خصوص جذب منابع مالی به عنوان مهم ترین بخش شکل گیری یک کسب و کار نو مانند بسیاری دیگر از شرکت ها دچار مشکل هستیم. البته مرکز رشد شیروان حمایت مالی مختصری انجام می دهد با این حال، با برنامه ریزی انجام شده در طراحی اپلیکیشن الگو بخشی از چرخه مالی این فرآیند با خرید سکه های درون برنامه ای از جانب کاربران، فروش ویدئوهای آموزشی به والدین و همین طور تبدیل نقاشی ها به خروجی های قابل فروش مانند چاپ روی لیوان یا تبدیل آنها به عروسک، به حرکت درمی آید.»

مدیرعامل شرکت «نویان هیرید اترک» در پایان ابراز امیدواری می کند محصولات این گروه بتواند با جذب حمایت های بیشتر در آینده، نه تنها به صورت گسترده در سراسر ایران بلکه در دیگر کشورها نیز مورد استفاده قرار گیرد. □

راه های ارتباط با «نویان هیرید اترک»

www.olgoo-app.ir
info@olgoo-app.ir
www.instagram.com/olgoo.app
www.aparat.com/olgoo.app
۰۵۸۳۶۲۳۰۴۴۹-۰۹۱۵۶۰۲۷۷۳۵
خراسان شمالی، شیروان، خیابان فلسطین، خیابان نیایش، ساختمان مرکز نوآوری و رشد

برای دانلود اپ الگو این کد را با گوشی اسکن کنید

