روان‌شکافی

مسأله درونگرایی و برونگرایی

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

یکی از تفاوت‌های شخصیتی افراد در رفتارها و تمایلات اجتماعی آنهاست که در قالب درونگرایی و برونگرایی تقسیم می‌شود.

برونگراها، افرادی پرانرژی و غالبا پرحرف هستند که بسیار مایلند در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنند. آنها دارای علایق زیاد و گسترده هستند و از برقراری ارتباط لذت می‌برند و مایلند در مرکز توجه باشند.

آنها کار گروهی را به انفرادی ترجیح می‌دهند و از نظر دیگران گرم و صمیمی و گشاده‌رو به نظر می‌رسند و صریح و قاطع و هیجان‌خواه هستند. اما درعین حال این ویژگی به این معنا نیست که فرد احساس تنهایی نداشته باشد. باید توجه داشت داشتن تعداد دوستان زیاد به معنای این نیست که تمام دوستان فرد با او صمیمی هستند. در پاره‌ای موارد، فرد علاوه بر اجتماعی‌بودن احساس خلأ و انزوای درونی نیز دارد.

از سوی دیگر افراد درونگرا ساکت‌ترند و حضور در جمع، انتخاب اول آنها نیست. توجه و علایق و دغدغه‌های فرد به احساسات و افکار و دنیای درونی خودش معطوف است. باید توجه کرد درونگرایی با خجالتی‌بودن متفاوت است. افراد درونگرا حریم شخصی برایشان مهم است و دوستان محدود با روابط عمیق دارند. اما افراد خجالتی به‌سختی می‌توانند حرف خود را بیان کنند. در دوست‌یابی ضعیف هستند و اضطراب و اعتماد به نفس پایینی دارند.

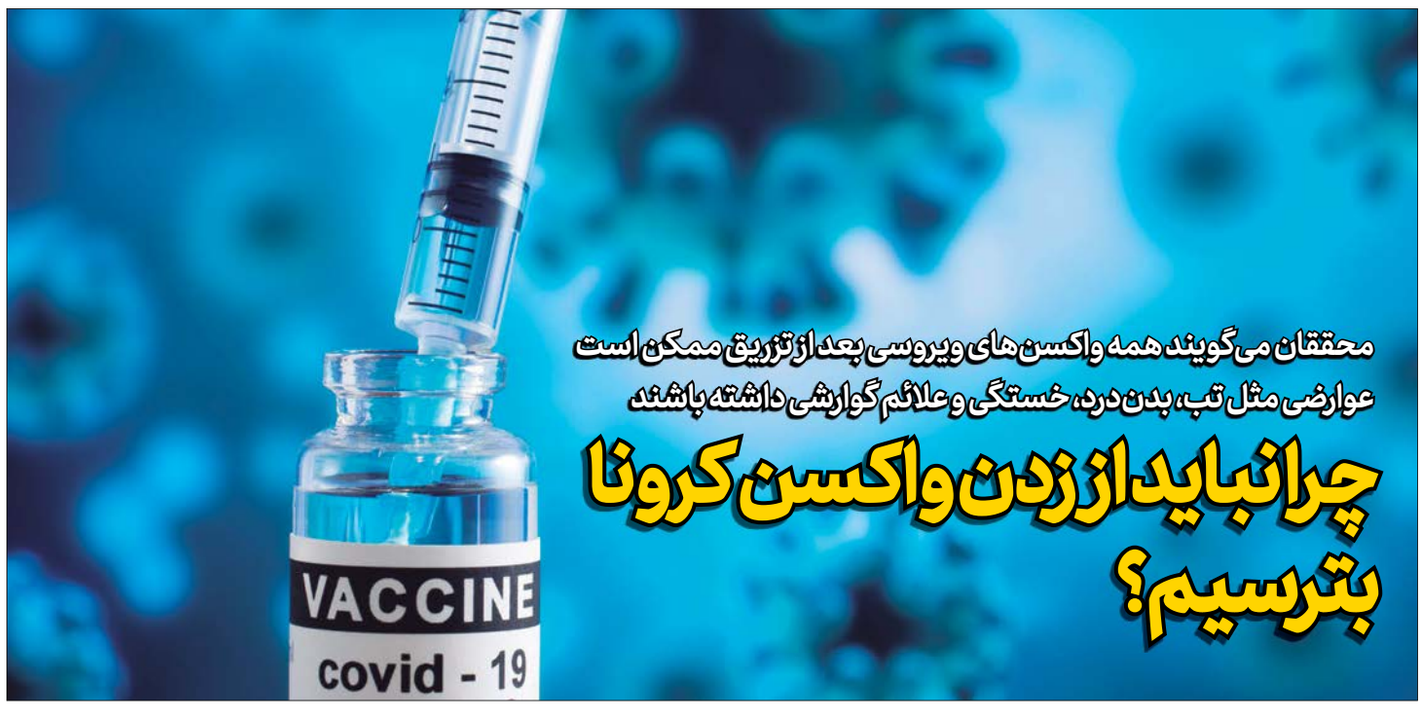
بنابراین برای ایجاد تغییر لازم است سبک‌ها و خصوصیات شخصیتی فرد شناسایی و مهارت‌هایش مورد بررسی قرار گیرد تا برای بهبود رفتار اقدام کند.

خطر کاهش رشد ذهنی جنین با کاهش مصرف «ید» مادر

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد شمار زیادی از زنان جوان به دلیل مصرف کم ید، با افزایش خطر تولد نوزادان دارای مشکلات نورولوژیکی روبه‌رو هستند. ید از مهم‌ترین عناصر برای تنظیم عملکرد برخی اندام‌ها در بدن است.

محققان دریافته‌اند که ید کافی برای رشد فکری جنین ضروری است و نشان داده شده است که کمبود خفیف تا متوسط ید بر رشد گفتار، حافظه و سرعت پردازش ذهنی تأثیر می‌گذارد. در دوران بارداری، نیاز به ید افزایش می‌یابد و مصرف روزانه مکمل ۱۵۰ میلی‌گرمی قبل از باردار شدن و نیز در طول دوران بارداری توصیه می‌شود.

تغییرات رژیم غذایی، از جمله روند رو به رشد اجتناب از مصرف نان و نمک یددار و کاهش مصرف محصولات حیوانی حاوی ید می‌تواند به میزان پایین ید در بدن منجر شود. منابع غذایی ید شامل نان غنی شده، نمک یددار، غذاهای دریایی ازجمله جلبک‌های دریایی، تخم‌مرغ و غذاهای لبنی است./ مهر



محققان می‌گویند همه واکسن‌های ویروسی بعد از تزریق ممکن است عوارضی مثل تب، بدن‌درد، خستگی و علائم گوارشی داشته باشند

چرا نباید از زدن واکسن کرونا بترسیم؟

دکتر ثقه‌الاسلام: این‌که در مواردی گزارش شده‌است که پس از تزریق واکسن، تست کرونا فرد مثبت شده به این علت بوده که شخص در زمان تزریق واکسن، به کرونا مبتلا یا در دوره کمون بیماری بوده‌است

پونه شیرازی

سلامت

این روزها ترس و تردید نسبت به عوارض تزریق برخی واکسن‌های کرونای قابل دسترس در کشور، تحت تاثیر فضای ضد و نقیض و گاه مسموم خبری به دل خیلی‌ها و حتی اقشار تحصیلکرده و اهل علم نیز افتاده است. از یک سو چشم‌انتظاری و عطش دسترسی به واکسن کرونا در میان مردم موج می‌زند و از سوی دیگر گمانه‌زنی‌های منفی نسبت به تزریق برخی واکسن‌ها نیز حس اطمینان نسبت به ایمن‌بودن واکسیناسیون را مخدوش کرده‌است. «ترس» معمولا زاییده نبود شناخت و آگاهی نسبت به موضوعی است. ارائه اطلاعات مستند و علمی از زبان متخصصان، نشان می‌دهد دستیابی به ایمنی از طریق واکسیناسیون تنها مسیر خروج فعلی ما از چالش بسیار خطرناک همه‌گیری کرونا در کشور است. در این باره با دکتر زهرا ثقه‌الاسلام، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا گفت‌وگو کرده‌ایم.

آیا تزریق هر نوع واکسنی، فارغ از این‌که متعلق به چه تولیدکننده‌ای باشد، ممکن است با عوارض خفیفی همراه باشد؟

اصولا همه واکسن‌های ویروسی (آنفلوآنزا، کرونا و...) بعد از تزریق ممکن است عوارضی مثل تب، بدن‌درد، خستگی و علائم گوارشی ایجاد کند و حتی تا یک هفته هم تداوم یابد. این عوارض هیچ ربطی به کارخانه داروسازی و کشور تولیدکننده واکسن ندارد، بلکه بسته به‌شدت عوارض، علت‌های مختلفی از جمله ژنتیک، سن و جنسیت در بروز آن دخیل است. حتی ممکن است واکنش‌های ایمنی در خانم‌های جوان بیشتر باشد. ولی بدون شک وجود عوارض خفیف در مورد همه واکسن‌ها فارغ از مبدا ساخت آن محتمل است.

آیا اخباری که به‌ویژه در رسانه‌ها و فضای مجازی از برخی عوارض خطرناک واکسن کرونا در کشورهای مختلف شنیده می‌شود، قابل اعتناست؟

موارد گزارش شده در ارتباط با بروز عارضه خطرناکی مثل ترومبوز پس از تزریق واکسن کرونا بسیار معدود است. اما بی‌شک با توجه به فوایدی که واکسن در قطع زنجیره انتقال و کنترل عالمگیری بیماری دارد، تزریق واکسن و سودی که افراد از تزریق آن می‌برند از ضررهای آن بسیار بیشتر است.

آیا کسانی که می‌خواهند واکسن کرونا بزنند باید لزوما قبل از تزریق تست آنتی‌بادی بدهند تا مشخص شود حدودا چه زمانی پیش از آن با ویروس مواجه شده‌اند؟

خیر، دادن تست آنتی‌بادی به‌هیچ عنوان لازم نیست. این‌که در مواردی گزارش شده پس از تزریق واکسن، تست کرونای فرد مثبت شده به این علت بوده که شخص در زمان تزریق واکسن، به کرونا مبتلا یا در دوره کمون بیماری بوده‌است. البته اتفاق بدی هم برای این افراد نمی‌افتد، ولی توصیه می‌شود وقتی فردی می‌خواهد واکسن بزند، علائم حاد تنفسی نداشته باشد. اگر شخصی علائم سرماخوردگی یا علامتی که خبر از عفونت ویروسی می‌دهد، داشته باشد بهتر است تزریق واکسن را عقب بیندازد.

چرا معمولا شنیده می‌شود عوارض خفیف پس از تزریق واکسن کرونا در نوبت دوم شدیدتر بوده‌است؟

این‌طور نیست که لزوما عوارض تزریق واکسن در نوبت دوم بیشتر باشد. در افراد مختلف این اتفاق متفاوت است و قاعده و قانونی هم برای این اتفاق وجود ندارد. حتی گاهی فرد عارضه‌ای در هیچ‌کدام از نوبت‌های تزریق نشان نمی‌دهد.

این عوارض به‌طور معمول چه هستند و آیا اصلا جای نگرانی دارد؟

این عوارض معمولا به‌صورت سرماخوردگی، بدن‌درد، ضعف، تب و عفونت گوارشی بروز می‌کند. اما این عوارض در اغلب موارد خفیف هستند و پس از چند روز رفع می‌شود. در صورتی که این علائم در فرد تداوم پیدا کند نیاز به مراجعه پزشکی خواهد داشت که البته در موارد بسیار معدودی در دنیا گزارش شده‌است. اکثر این عوارض از نظر بالینی پرخطر محسوب نمی‌شود. یکی از عوارضی که مهم‌تر تلقی می‌شود ترومبوز (تشکیل لخته خونی در دیواره داخلی یک سیاهرگ عمقی) است که موارد آن بسیار معدود است و کسانی که با زدن واکسن دچار این عارضه می‌شوند با ابتلا به خود بیماری هم ممکن است این عارضه در بدن‌شان ظاهر شود.

آیا پس از تزریق واکسن نیاز به قرنطینه‌کردن فرد وجود دارد؟

در این واکسن‌ها ویروس زنده یا ضعیف‌شده وجود ندارد. همه این واکسن‌ها نوترکیب یا حاوی ویروس کشته‌شده هستند. پس فردی که واکسن می‌زند ناقل ویروس نیست و این بیماری را به دیگران منتقل نمی‌کند و نیاز به قرنطینه‌کردن او نیز نیست.

آیا زدن ماسک پس از تزریق دو دوز واکسن لزومی دارد؟

ایمنی‌ای که واکسن‌ها ایجاد می‌کنند صددرصد نیست و افراد ممکن است اگر با فرد مبتلا تماس داشته باشند مبتلا یا ناقل بدون علامت بشوند. حتی ممکن است دچار علائم خفیفی هم بشوند. به همین دلیل، پس از تزریق دو دوز واکسن هم نباید ماسک را بر داریم و باید شیوه‌نامه‌های بهداشتی را همچنان رعایت کنیم تا ویروس را به دیگران منتقل نکنیم. در واقع، هدف از تزریق واکسن این است که جلوی موارد شدید بیماری و موارد بستری در بیمارستان گرفته شود. البته این رعایت‌ها تا تکمیل واکسیناسیون عمومی ضرورت خواهد داشت.

تزریق واکسن کرونا شخص را تا چه مدت ایمن می‌کند؟

هنوز اطلاع دقیقی در این زمینه نداریم زیرا کمتر از شش ماه است که واکسیناسیون شروع شده، پس باید منتظر شویم ببینیم نتیجه مطالعات با گذشت زمان در این زمینه چه خواهد بود.

شرکت صنایع الکترونیک سامع دستگاه ویژه‌ای را برای ازبین بردن ویروس‌ها و قارچ های موجود در هوا ارائه کرده که در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ کاربرد زیادی دارد

هوای پاک و بدون ویروس را با سامع تجربه کن

مریم ملی

نشان ایرانی ۲

کرونا از اسفند سال ۹۸ زندگی همه ما را دگرگون کرده‌است و دغدغه‌های فراوانی به روند زندگی روزمره‌مان افزوده است. در این بین هر بار خبرهای متفاوتی از تحقیقات و پژوهش‌ها به گوش می‌رسد که ممکن است مدتی بعد تغییر کرده یا اصلاح شود. اما چیزی که تا به امروز مسلم و قطعی است این است که ویروس از طریق ذرات آلوده‌ای که هنگام سرفه، عطسه و صحبت افراد به بیرون پرتاب می‌شود می‌تواند تا مدتی در هوا بماند و باعث آلودگی در محیط‌های بسته و در نتیجه انتقال بیماری به افراد مختلف بشود. شرکت «صنایع الکترونیک سامع» با توجه به این موضوع دستگاهی مجهز به لامپ تابنده پرتوی فرابنفش (UV-C) تولید کرده‌است که می‌تواند هوایی که در محیط‌های بسته جریان دارد را ضدعفونی کند و ویروس‌ها، قارچ‌ها و باکتری‌های موجود در هوا را از بین ببرد. این سیستم تا پیش از این در اتاق‌های عمل بیمارستان‌ها به کار می‌رفته اما شرکت صنایع الکترونیک سامع با تغییراتی که در نحوه ساخت آن ایجاد کرده توانسته آن را برای محیط‌های بسته مثل مراکز درمانی و دفاتر اداری، بانک‌ها و باشگاه‌های ورزشی و رستوران‌ها و مراکز تجاری و حتی مترو و وسایل حمل‌ونقل عمومی قابل استفاده کند.

شرکت «صنایع الکترونیک سامع» از سال ۸۲ در زمینه طراحی و تولید تجهیزات الکترونیکی و هوشمندسازی ترافیک فعالیت کرده و اولین تولیدکننده ایرانی در این حوزه به حساب می‌آید که اکنون بیش از ۷۰ درصد سهم بازار کشور در این حوزه را در اختیار دارد. محصولات این شرکت اکنون به تمام استان‌های ایران عرضه و به کشورهای همسایه هم صادر شده است. «سامع عباسی» مدیرعامل شرکت صنایع الکترونیک سامع می‌گوید: «با توجه به نیاز تازه‌ای که با فراگیری ویروس کووید-۱۹ در جامعه ایجاد شد تصمیم گرفتیم در حیطه کاری خودمان گره‌ای از مشکلات ایجاد شده، باز کنیم.»

دستگاه ضدعفونی‌کننده هوا چطور کار می‌کند؟

دستگاه تابنده پرتوهای فرابنفش، قوی‌ترین و موثرترین وسیله برای از بین بردن ویروس‌ها، باکتری‌ها، قارچ‌ها و کنترل عفونت‌های بیمارستانی است. برخلاف اغلب ضدعفونی‌کننده‌ها، اشعه فرابنفش، میکروارگانیسم‌ها را به‌وسیله اثر متقابل شیمیایی غیرفعال نمی‌کند بلکه آنها را از طریق جذب نور توسط خودشان بی‌اثر کرده و باعث واکنش فتوشیمیایی می‌شود. اشعه مذکور، مواد مولکولی ضروری برای عامل سلولی را تغییر می‌دهد و چون اشعه فرابنفش در دیواره سلولی میکروارگانیسم‌ها نفوذ می‌کند، اسیدهای نوکلئیک و دیگر مواد سلولی حیاتی به وسیله آن، تحت تاثیر قرار می‌گیرند. در نتیجه سلول‌هایی که در معرض این پرتوها قرار گرفته‌اند صدمه دیده و نابود می‌شوند. در دستگاه ضدعفونی‌کننده هوا سه بخش مهم وجود دارد که کیفیت عملکرد ویروس‌زدایی به آنها بستگی دارد. این سه بخش عبارتند از:

کربن فعال (Active): این فیلتر توانایی جذب بوهای نامطبوع و بیش از ۳۰۰۰ نوع از ترکیبات مضرگازی را داشته و نقش مهمی در جذب عوامل شیمیایی دارد.

فیلتر هپا (HEPA): قابلیت جذب انواع باکتری‌ها، ویروس‌ها و ذرات گرد و خاک معلق در هوا تا قطر ۰/۳ میکرون را دارد و تقریبا تمام ذرات معلق از هوایی که تنفس می‌شود، را تصفیه می‌کند. فیلتر هپا از قوی‌ترین و موثرترین فیلترهای موجود در دستگاه هواست و تقریبا بیش از ۹۹/۹۷ درصد از ذرات آلاینده معلق در هوا را از بین می‌برد.

لامپ فرابنفش (UVC): در دستگاه تصفیه هوا، با تابش اشعه فرابنفش با خاصیت ضدعفونی‌کنندگی بالا از بین برنده میکرو ارگانیسم‌های موجود در هوا نظیر باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌هاست. لامپ فرابنفش با تابش در فرکانس خاصی باعث شکسته‌شدن آران‌ای ویروس کرونا و در سایر موارد موجب نابودی دی‌ان‌ای باکتری‌ها شده و در نهایت موجب از بین رفتن آنها می‌شود.

عملکرد دستگاه ازبین برنده ویروس کرونا

عملکرد دستگاه ازبین برنده ویروس کرونا ساخت شرکت سامع به گونه‌ای است که هوای محیط را پس از گذراندن از فیلتر نانو به داخل مخزن لامپ UVC برده و کلیه باکتری‌ها و ویروس‌ها و قارچ‌های معلق در هوا براثر تابش اشعه پس از گذشت زمان مشخص و محاسبه شده از بین رفته و سپس از فیلترهای هپا و کربن فعال گذشته و به صورت استریل خارج می‌گردد.

پیچیدگی‌های اداری، مانع تولید است

مدیرعامل شرکت صنعت الکترونیک سامع می‌گوید: «در ابتدای تهیه و تولید دستگاه‌ها حمایت‌های معاونت علمی کمک کرد تا مواد اولیه مورد نیاز برای ساخت دستگاه را به ایران وارد کنیم اما پس از انجام آزمایش‌های اولیه و فرارسیدن زمان دریافت مجوزهای سازمان غذا و دارو، پیچیدگی‌های کارهای اداری ادامه مسیر را بسیار طولانی کرد. فرآیندی که می‌توانست بسیار سریع‌تر پیش برود زمان زیادی از ما گرفت و چالش‌های مختلفی را برایمان به‌وجود آورد. در صورتی که روند کار با سرعت بیشتری پیش می‌رفت محصول خیلی زودتر و در اوایل شیوع کرونا به بازار عرضه می‌شد. هدف شرکت ما در ورود به حوزه محصولات صنعتی ضدعفونی‌کننده هوا و سطوح در دوره همه‌گیری بیماری کووید-۱۹، کمک به مردم و حل یکی از معضلات مهم در مسیر تامین سلامتی آنها بود. با توجه به این که همه محصولات تولیدی شرکت ما معمولا در بازار دولتی عرضه می‌شده است این رویکرد را داریم که بیشتر به سمت بازار خصوصی برویم و بتوانیم در آن حوزه هم فعال باشیم و محصولات متنوع الکترونیک ارائه دهیم.»

مزیت‌های دستگاه‌های تسویه کننده هوا از کووید-۱۹ شرکت سامع

۱. امنیت و آرامش روانی

وجود هوای استریل شده و تمیز در محیط های بسته و مسقف باعث ایجاد امنیت روانی افراد و همچنین عملکرد بهتر سیستم تنفسی و پیرو آن عملکرد بهتر سیستم مغزی و عصبی در انسان می‌شود.

۲. بی خطر بودن برای تنفس

این دستگاه برخلاف بسیاری از نمونه‌های مشابه، گاز ازن تولید نمی‌کند و هیچ خطری برای تنفس افراد ندارد، ضمن این‌که بو و ذرات موجود در هوای محیط را هم از بین می‌برد.

۳. قیمت رقابتی در مقایسه با محصولات خارجی

قیمت دستگاه ۲۵ تا ۳۰ درصد نمونه‌های خارجی است و قابلیت ساخت آن با ابعاد مشخص براساس نیاز سفارش‌دهنده وجود دارد.

۴. کم مصرف بودن

میزان برق مصرفی دستگاه همانند یک لامپ ۱۰۰ وات است.

۵. قابلیت حمل و نقل آسان

این دستگاه پرتابل بوده و در مکان‌های مختلف قابلیت جابه‌جایی آسان دارد.

۶. سهولت کار با دستگاه

کارکردن با این دستگاه بسیار آسان است زیرا دقیقا مشابه یک کولر است که کنترل از راه دور دارد و می‌شود آن را روشن و خاموش کرد و در سرعت‌های تند، متوسط و کند قرار داد.

راه های ارتباط با شرکت صنعت الکترونیک سامع

www.sei-tech.ir

uvc.sanitizer.system

۰۲۱۴۶۸۹۱۰۰۶

تهران-کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - شهرک صنعتی زاگرس - خیابان زاگرس-پلاک ۲۶