

ایمنی خودآگاه و مدیریت رفتار در فضای مجازی

معمومه میور
روح وچید
کارشناس ارشد مشاوره

قرار بگیرد، اثراتی بسیار مخرب مانند کنار رفتن ارزش‌ها نابودی فرهنگ‌ها، انزوای اجتماعی، تضعیف بنیاد خانوادگی وتزلزل آن، تقلید کورکورانه و غریزدگی، خشونت و پرخاشگری را بر جای می‌گذارد.

این فضا به گونه‌ای طراحی شده که با تاثیر بر ناخودآگاه، مخاطب را جذب و شیفته خود می‌کند و به راحتی عقاید، افکار و رفتار افراد را تحت کنترل خود درمی‌آورد، گاهی ارزش‌هایی را خلق می‌کند و گاهی ارزش‌هایی را به صورت ضد ارزش نمایان می‌کند؛ مثل سگ‌گردانی، ازدواج سفید، توهین به عقاید مذهبی و....

تاثیرگذاری و تاثیرپذیری از این فضا کاملاً غیرمستقیم و نامحسوس است و به همین دلیل در ناخودآگاه می‌نشیند و افراد را به‌سادگی مسحور شعبده‌بازانی با هویتی ساختگی می‌کند که فرهنگ، ارزش‌ها، هویت، استقلال، وقت و تمرکز افراد جامعه را نشانه گرفته‌اند تا از این طریق آنها را اسیر کنند و با به بند کشیدن آنها مانع رسیدن به کمال انسانی و پیشرفت جامعه شوند. به اسم حقوق‌بشر و حمایت از حقوق فردی، آزادی حیوانی در این فضا به اوج رسیده و حقوق انسانی به انزوا کشیده و در بند شده‌است. بیش از آن‌که تبادل اطلاعات مفید و ارزنده در این فضا رواج داشته‌باشد، بدعت‌گذاری‌های غلط در حال گسترش است؛ بدعت‌هایی که جامعه را به قهقرا خواهدکشاند.

استفاده افراط‌گونه از فضای مجازی، بازی‌های رایانه‌ای و خشونت‌آمیز به طور چشمگیری به کاهش خلاقیت و تمرکز نسل جدید منجر شده ، حال آن‌که آنها سازندگان فردای کشورمان هستند و ما در قبال شان مسئولیم، پس با سهل انگاری‌ها نباید اجازه دهیم رسانه‌ها هر خوراکی را به خورد ما و نسل آینده ما بدهند.

برخی از تهدیدهای فضای مجازی عبارتند از:

- کم‌تحرکی و افزایش بیماری‌های جسمی
- تبلی دذهنی و کاهش خلاقیت
- اضطراب و خستگی روحی
- بلوغ زودرس
- همه چیز دانی مجازی
- اختلال خواب
- افت تحصیلی
- به خطر افتادن حریم خصوصی افراد
- ایجاد جهانی خیالی و مخرب
- اعتیاد اینترنتی

برای کاهش اثرات مخرب فضای مجازی باید از خودمان شروع کنیم. با توجه به اولویت‌بندی های شخصی خودمان، محدودیت زمانی درنظر بگیریم و استفاده خود را از این فضا مشروط کنیم. واقع‌بین باشیم، حریم خصوصی خود را در این فضا رعایت کنیم. عکس‌های خصوصی خود را در اولین فرصت به جای امنی منتقل کنیم. هر برنامه‌ای را دانلود نکنیم. روی صفحات ناشناس کلیک نکنیم. هر مطلبی را نخوانیم و فوروارد نکنیم، تفریحات سالم و ورزشی را جایگزین فضای مجازی کنیم. آداب معاشرت مجازی را یاد بگیریم.

امروز جنگ دشمن با ما جنگ نرم است که نسل آینده را هدف قرار داده تا از آن طریق بزرگ‌ترین ضربه را به کشور وارد کند. آنها از طریق تکرار و برجسته‌سازی، یک پیام کاری می‌کنند که مسائل کم‌اهمیت تبدیل به غده‌های بزرگی شوند، در نتیجه از اهداف اصلی و زیربنایی بازمیانیم و روحیه انفعال چنان رواج یابد که مسیر سلطه برای آنها هموار شود. مسلماً با اعمال محدودیت نمی‌توان این وضعیت را کنترل کرد؛ بنابراین بهترین راه ایجاد ایمنی خودآگاه و مدیریت رفتار در فضای مجازی از طریق آموزش است. لذا بالابردن سواد رسانه‌ای افراد از ضروریات زندگی محسوب می‌شود و لازم است آموزش و پرورش وارد عمل شود و رسماً سواد رسانه‌ای را به طور جدی از سال اول ابتدایی به کودکان آموزش دهد تا به کمک آن در آینده نسلی واقع‌بین، جست‌وجوگر، زیرک و هوشمند داشته‌باشیم و از انفعال حاصل از فضای مجازی پیشگیری کنیم.

حق با شماست

پیامک: ۰۳۰۰۱۱۲۴۰ - **تلفن گویا:** ۰۲۳۰۰۴۴۴۴ - ۰۲۱

#خرابی.آسفالت

شعبانی از تهران:

آسفالت ورودی میرداماد به اتوبان شهید مدرس جنوب بیش از یک ماه می‌شود که خراب شده و اقدامی بابت تعمیر مجدد آن صورت نگرفته است.

#ساماندهی.وانت.میوه فروش

عبدی از تهران:

از شهرداری منطقه ۱۵ تهران بابت ساماندهی وانت‌باره‌ای میوه فروش که در ۱۵متری چهار باعث ترافیک می‌شدند، کمال تشکر و قدردانی را دارم.



ایران جزو ۶ کشور برتر دنیا در مهار کرونا

بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت گفت: «ایران جزو شش کشور برتر دنیا در مهار کرونا بوده‌است و در حال حاضر ۵۰ میلیون دوز واکسن ذخیره داریم و این آمادگی داشته‌که واکسن‌های ایرانی را صادر کنیم.»وی در مراسم روز پزشک با بیان این مطلب که قوی‌ترین نظام سلامت را در منطقه داریم، افزود: «ما مدیون ادغام آموزش و درمان و بهداشت هستیم.»وزیر بهداشت با اشاره به بحران کرونا در سال گذشته، افزود: «در شرایطی که

گزارش

بررسی برنامه‌های کمیته سلامت ستاد ملی اربعین در گفت‌وگو با سخنگوی وزارت بهداشت و اورژانس کشور

آماده‌باش نظام سلامت برای اربعینی متفاوت

تقویم سال ۱۴۰۱ می‌گوید سه هفته پیش‌تر تا اربعین حسینی (ع) باقی نمانده و همه ارگان‌ها و سازمان‌ها خود را برای برپایی بهتر مراسم اربعین آماده می‌کنند؛ شاید به همین دلیل است که در ستاد ملی اربعین کمیته‌های متنوعی درنظر گرفته شده تا مراسم گردهمایی میلیونی به بهترین شکل ممکن برگزار شود. یکی از این کمیته‌ها، کمیته سلامت است؛ کمیته‌ای که متولی آن وزارت بهداشت و درمان است و البته مأمورانی را برای حفظ سلامت زائران درنظر گرفته؛ سازمان اورژانس کشور در داخل و جمعیت هلال احمر در خارج از ایران در کشور عراق مسئولیت دارند مراقب سلامت زائران باشند. پیش‌تر در گفت‌وگویی با پیرحسین کولیوند، رئیس جمعیت هلال احمر درباره اقدامات این جمعیت برای سلامت زائران در عراق گزارش دادیم. اقدامات برقراری سلامت برای زائرانی که می‌خواهند از کشور خارج شوند اما به‌عهده سازمان اورژانس کشور است. آن‌طور که سخنگوی وزارت بهداشت و درمان و همین‌طور سازمان اورژانس کشور خبر می‌دهند، همه در آماده‌باش هستند تا حافظ سلامت سه تا پنج میلیون زائر حسینی (ع) باشند. امسال به جز سه مرزی که همیشه اورژانس در آنجا مستقر بود، حفاظت از سه مرز دیگر هم به‌عهده نیروهای اورژانس گذاشته شده است.

شود. هرچند در سال‌های قبل هم مسیر اربعین برای عبور زائران کشورهای دیگر از شرق به غرب و از شمال به سمت غرب وجود داشت، امسال اما متفاوت از سال‌های دیگر است. حالا بروز بیماری‌های فصل تابستان و نیز شیوع بیماری کرونا باعث شده حفظ سلامت زائران ایرانی دارای ابعاد تازه‌تری شود. شاید به همین دلیل است که مجتبی خالدي، سخنگوی سازمان اورژانس کشور از مأموریت نیروهای اورژانس در دیگر مرزهای کشور به جز سه مرز قبلی یعنی مهران، شلمچه و چذابه می‌گوید. او برای ما توضیح می‌دهد: «به دلیل شرایط بیماری سه مرز دیگر در سیستان و بلوچستان، آذربایجان شرقی و نیز آذربایجان غربی امسال جزو مأموریت ما درنظر گرفته شده تا نیروهای اورژانس، سلامت زائرانی را که از کشورهای دیگر به ایران وارد می‌شوند بررسی کنند.»

برای حفظ سلامت زائران امسال حدود ۲۰۰ آمبولانس، پنج فروند بالگرد و نیز ۴۰ اتوبوس آمبولانس درنظر گرفته شده‌است.

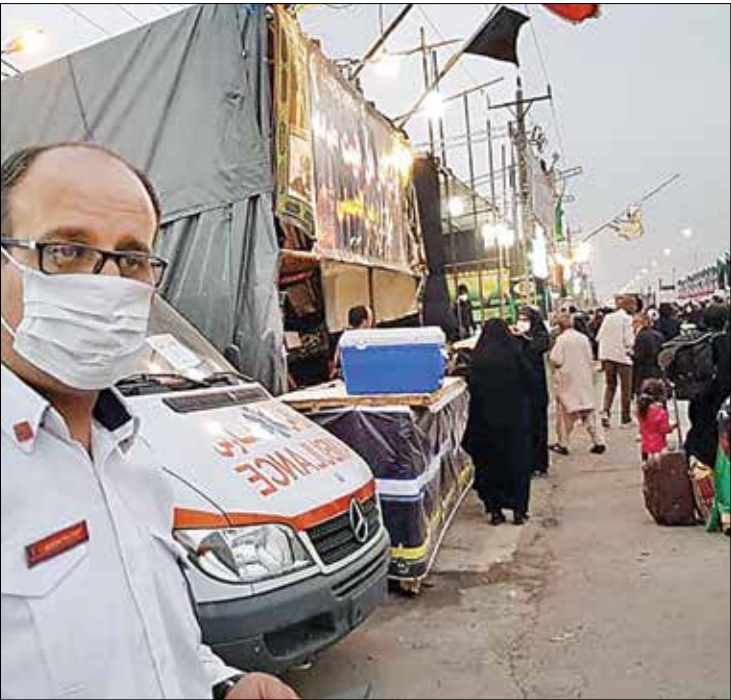
همین‌طور در صورت نیاز، امکان افزایش این تجهیزات وجود دارد. نیروهای اورژانس ۱۰ شهرپور برای حضور در مرزهای کشور اعزام می‌شوند. خدمت رسانی به زائران



خالدي:
سه مرز دیگر در سیستان و بلوچستان آذربایجان شرقی و نیز آذربایجان غربی امسال جزو مأموریت ما درنظر گرفته شده است

روزهای بسیار دل‌پره‌آوری داشتیم، توانستیم در شروع کار دولت سیزدهم، برنامه واکسیناسیون را سرعت بدهیم.» به گفته او از آذر ۱۴۰۰ تا امروز فقط ۱۱ هزار فوطی کرونا داشتیم که ناشی از سرعت واکسیناسیون بود.

عین‌اللهی به بیمه همگانی مردم اشاره کرد و گفت: «امسال با حمایت مجلس شورای اسلامی، با اعتبار ۶۰۰۰ میلیارد تومان، شش میلیون نفر را رایگان بیمه کردیم و حدود ۱/۲ میلیون نفر



است. بیماری‌ها و همجنان در کشور عراق شایع است و کشور ما در پیک هفتم کرونا قرار دارد. اولین نمونه آنفلوآنزای میمونی در کشور شناسایی شده‌به علت گرمای شدید در کشور عراق، شرایط برای پیاده‌روی هم بداست.

به همین دلیل است که میعادفر، رئیس اورژانس کشور به گروه‌های آسیب‌پذیر توصیه‌هایی دارد: «افراد زیر شش سال به‌دلیل گرمای هوا و کم بودن دسترسی آب در معرض خطر قرار دارند. همچنین افراد مسن و بالای ۶۵ سال به‌ویژه افرادی که به فشار خون، دیابت و بیماری زمینه‌ای مبتلا هستند در معرض آسیب هستند.» به اضافه این که او به خاتم‌های باردار اشاره می‌کند و پیشنهاد می‌دهد آنها با مشورت پزشک معالج‌شان در مسیر سخت پیاده‌روی حاضر شوند. علاوه بر این، توصیه می‌شود در زمانی که گردوغبار ایجاد می‌شود، زائران از ماسک N95 استفاده کنند.

پاک آیین توصیه عمومی‌تری هم برای همه زائران دارد. او می‌گوید: «از همه زائران می‌خواهیم چون راهپیمایی طولانی است از همین حالا پیاده‌روی را شروع کنند تا بدنشان به پیاده‌روی عادت کند.» او توضیح می‌دهد پیاده‌روی یک‌باره در مسیر می‌تواند باعث بروز خستگی عضلانی زائران شود. به‌دلیل گرمای شدید هم بهتر است زائران در ساعات شب که دمای هوا کمتر است، پیاده‌روی را انجام دهند تا خطر ابتلا به گرمازدگی کاهش پیدا کند.

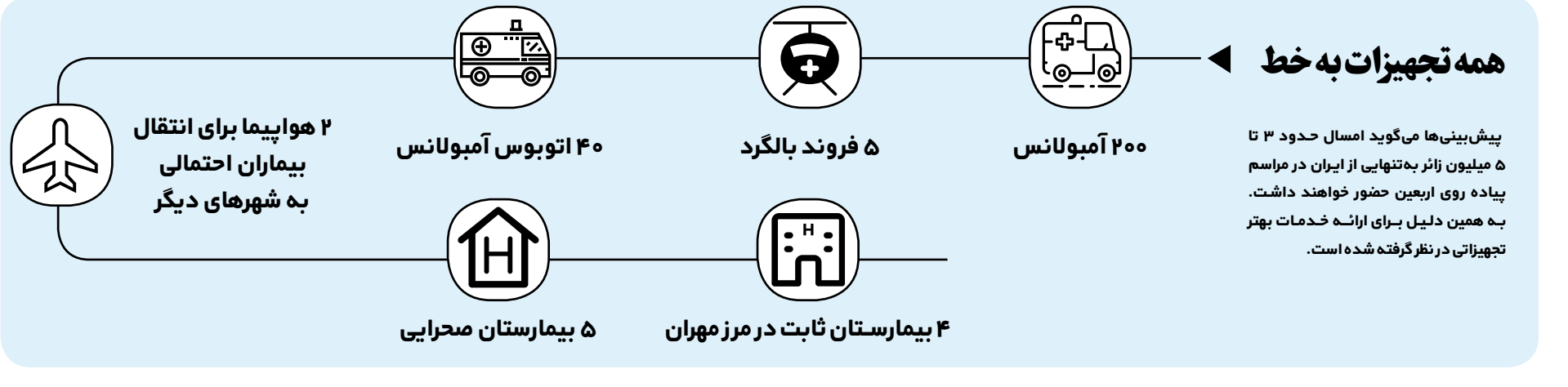
امکان دسترسی سریع‌تر را برای نیروهای امدادی مهیا کنند.

اقدامات اورژانس همچنان وجود دارد

حرف از تعداد آمبولانس‌هایی شد که در مرز قرار گرفته و برخی ترس برشان می‌دارد که با وجود کمبود نیرو و آمبولانس مخصوصا در کلانشهرهایی مانند تهران، اصفهان و مشهد، نیروهای اورژانس خطور می‌توانند به ارائه خدمات اقدام کنند؟ سخنگوی سازمان اورژانس کشور برای این نگرانی جواب دارد. او می‌گوید: «از دوماه پیش آمبولانس‌های آسیب‌دیده تعمیر و به ناوگان اورژانس تزریق شدند.» علاوه‌این که نگرانی برای کمبود نیرو در این سازمان وجود ندارد. عموماً برنامه‌های کاری نیروهای اورژانس در قالب مأموریت‌های ۲۴ ساعت کاروحدود ۴۸ ساعت استراحت است که با برنامه‌ریزی‌های انجام شده حال برنامه کاری تغییر می‌کند و نیروهای اورژانس با برنامه دیگری کار می‌کنند. البته توجه به کیفیت ارائه خدمات رسانی در اولویت اصلی سازمان اورژانس کشور بوده و توجه به راندمان کار در سازمان اورژانس در نظر گرفته شده است. بنابراین خالدي تأکید می‌کند نگرانی برای ارائه خدمات اورژانسی در شهرها و مخصوصا کلانشهرها وجود ندارد.

توصیه‌های بهداشتی کارساز

مراسم اربعین امسال با سال‌های قبل متفاوت



مهم‌ترین تغییرات کنکور ۱۴۰۲

از سال ۱۴۰۲ به بعد ضرایب دروس مختلف در همه گروه‌های آزمایشی ثابت است

را دارد باید از آنها مطلع باشد. البته با این که داوطلبان از سال آینده به بعد دیگر دروس عمومی را جزو سوالات کنکور نخواهنددید اما نمرات این درس‌ها تاثیر مستقیم بر نتیجه کنکورشان دارد؛ چرا که نمرات امتحانات نهایی این درس‌ها در سوابق تحصیلی محاسبه می‌شود و این سوابق ۴۰ درصد در نمره کل داوطلبان تاثیر دارد.

به این ترتیب دروس عمومی در دوره دبیرستان از این به بعد قربانی درس‌های تخصصی نمی‌شود و به اندازه این دروس اهمیت می‌یابد که این مهم‌ترین دستاورد مصوبه کنکوری شورای عالی انقلاب فرهنگی است.

- برای فارغ‌التحصیلان نظام قدیم، نمرات تراز شده دیپلم و پیش‌دانشگاهی حکم سابقه تحصیلی را دارد
- تاثیر معدل امتحانات نهایی در کنکور ۴۰ درصد و به صورت قطعی است
- داوطلب می‌تواند به اختیار خود در یک یا هر دو آزمون شرکت کند
- در کنکور ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ سابقه تحصیلی براساس نمرات امتحان نهایی پایه دوازدهم محاسبه می‌شود
- در کنکور ۱۴۰۴ نمرات دو سال آخر دبیرستان و از سال ۱۴۰۵ نمرات سه سال آخر ملاک است
- دروس عمومی از کنکور حذف اما نمرات آن در سوابق تحصیلی لحاظ می‌شود
- سهم نمره کل داوطلبان در پذیرش افراد در دانشگاه‌ها ۶۰ درصد است
- کنکور دو بار در سال و فقط برای دروس تخصصی برگزار می‌شود
- مهم‌ترین تغییرات کنکور از سال ۱۴۰۲ به بعد
- نمره کل داوطلبان در کنکور تا دو سال معتبر است

