

جهانی شدن و زبان غالب

دکتر عبدالحمید مصلاهی پور اگر ما جهانی شدن را به پدیده‌های اطلاق کنیم که دربرگیرنده تغییراتی جامع در جهان باشد، از این رو می‌توان گفت که این پدیده مفهومی جدید نمی‌باشد. تمام جهان و بشریت از زمان باستان تا کنون، این پدیده را تجربه کرده است و می‌توان آن را از ابتدای تاریخ بشری مشاهده نمود.



برای مثال، امپراتوری رم ارزش‌های خود را در جهان معاصر خود جهانی نمود. مدرن سازی و صنعتی سازی بر مبنای انقلاب صنعتی اگرچه هنوز به همه جای جهان نرسیده است، به گونه‌ای آشکار مصداق روندهای جهانی شدن بوده است.

در طول تاریخ بسیاری از فرهنگ‌ها و نژادها نابود و یا تحت فشار بوده‌اند. با این وجود تا زمان معاصر، بسیاری از کشورها و نژادها قادر بوده‌اند که فرهنگ و هویت خود را حفظ کنند.

از نظر جغرافیایی در جهان غرب، جهانی شدن به مرحله‌ای رسیده است که ممکن است مرزهای ملی به سرعت ناپدید گردند. در همین حال بسیاری از جوامع، هنوز هم در برابر فشار در جهت هم سو شدن نوع غربی جهانی شدن مقاومت می‌کنند. این مقاومت در جوامعی که ارزش‌های معنوی در آنها روح بیشتری دارد با توان بیشتری انجام می‌گیرد.

به هر حال جهانی شدن یک فرآیند در حال رخ دادن است و تلاش‌های گوناگونی در جهت متوقف کردن آن در برخی جوامع به وسیله ارزش‌های مذهبی و متحد کردن مردم انجام گرفته است. اما انفجار اطلاعاتی درخصوص ابزارهای ارتباط جمعی، تجارت جهانی و صنعت گردشگری راه را برای جهانی شدن فراهم کرده است.

به عبارتی دیگر انقلاب در آوری اطلاعات موجب گردیده است که دسترسی به تقریباً هرگونه اطلاعاتی در هر نقطه از جهان میسر باشد. از این رو زبان، مانع اساسی در جهت جهانی شدن می‌باشد. اما زبان انگلیسی به عنوان یک زبان بین المللی هم در جهان حقیقی و هم در جهان مجازی، مشغول ایفای نقش می‌باشد.

در جوامع خواستار فن آوری جدید و یا ملحق شدن به جامعه جهانی میزان کاربرد این زبان روزافزون است و به دلیل پیشرفت‌های بیشتر واژه‌های مربوط به فن آوری جدید در زبان‌های دیگر در حال افزایش است. بی‌عبارتی دیگر پدیده جهانی شدن که بخشی از آن به دلیل فن آوری جدید می‌باشد در حال دگرگون کردن شدید بسیاری از زبان‌ها می‌باشد و کمتر زبانی را می‌توان یافت که این تغییرات را در خود متحمل نشده باشد.

مجلس شفاف سازی کند

منوچهر حبیبی



و هم اکنون از نمایندگان مردم محسوب می‌شود. از طرفی عدم تلاش برای معرفی خطا کاران مجلس نشین، می‌تواند موجب سوء استفاده‌های افراد مغرض نیز گردد. چرا که همانطوری که در ابتدا اشاره گردید، چه بسا نماینده و یا کاندیدایی در انتخابات سال ۱۳۹۴ از این ابهامات کمال سوء استفاده را ببرد و چه بسا خودش را به نوعی جابزنه که نه تنها از این

برخی واکنش‌ها به این موضوع گردید. طوری که شماری از نمایندگان با اشاره به اینکه دوره مجلس هشتم به پایان رسیده، آن را موضوعی قابل طرح در مجلس نمی‌دانند و با پیگیری این موضوع در مجلس به شدت مخالفت کرده و آن را اتلاف وقت نمایندگان ملت تلقی نموده‌اند. از طرفی روز شنبه یازدهم بهمن در خبرها بود که ۲۳ تن از نمایندگان خواهان خواستار اعلام اسامی نمایندگان شدند که در آستانه انتخابات مجلس هشتم، پول دریافت نموده‌اند.



در همین اوضاع و احوال، چند تن از نمایندگان مجلس نهم در حوزه‌های انتخابیه حاضر شده‌اند تا از ادعای پرداخت پول به برخی نمایندگان مجلس هشتم به عنوان یک فرصت و تاکتیک انتخاباتی مجلس دهم و میرا دانستن خود از این جنجال کمال بهره را ببرند. اما حقیقت امر چیست و چطور باید با این نوع رسوایی که گریبان تعدادی از نمایندگان مجلس هشتم و یا حتی مجلس نهم را گرفته است برخورد کرد؟

یاس سرف نظر از حواشی محکومیت معاون اول احمدی نژاد و تضعیف موقعیت بخشی از طیف اصولگرایان، روشن شدن حقیقت بسیار برای اعتبار دوباره مجلس و شفاف شدن جو ایجاد شده ضروری است. اما چگونه باید این شفاف سازی صورت گیرد که در راستای خدمت به مردم و عزت عمومی باشد؟



بقیایا باید به اصل تفکیک قوا پای بند بود و برای حفظ جایگاه آنها تلاش مضاعف نمود.

دولتی که بخواهد آرایش مجلس را بچیند، قطعاً می‌خواهد و یا خواسته است که مسیر دور زدن قانون و همچنین بی‌مسئولیت کردن حقوق شهروندان را هموار سازد و یکی از راه‌های تحقق این ترغیب می‌تواند با مساعدت و کمک‌های مالی به برخی کاندیداهای نهم خط رد مجلس، خواه نماینده و خواه افرادی باشند که خانه ملتی محسوب نمی‌شوند، صورت گیرد. لذا شایسته است که نه تنها آن اقلیت در مجلس، که همه دلواپسان دلسوز با شفاف سازی بیشتر در این راه گام‌های محکم و مردمی بردارند چرا که این بهترین کار برای برخورد با سوء استفاده‌های احتمالی و مقابله با شایعات مردم معرفی شوند. لذا

جهانی شدن، اقتصاد و آموزش

دکتر سیدعبدالرحمن اعتماد

در تعریف جهانی شدن بیش از هر چیز، مفهوم و جنبه اقتصادی آن غلبه دارد و به قول جهانی شدن بیشتر با نگاه اقتصادی نگریسته می‌شود. جهانی شدن از بعد اقتصادی، تبدیل جهان به جهانی بدون مرزهای اقتصادی و نظام-های اقتصادی در حال ادغام است که در آن بنیادهای جهانی مشترک و شرکت‌های بین المللی صاحب نفوذ در تمام اقتصادهای داخلی بدون دخالت و رهبری دولتها هدایت می‌شوند.

جهانی شدن نوعی نظام بازار آزاد اقتصاد است و یکی از اهداف بنیادی آن از میان رفتن مرزهای اقتصادی و حذف موانع حقوقی قانونی در کشورهای مختلف است. به نحوی که سرمایه‌ها به صورت آزاد در گردش باشند و با حذف موانع و مرزهای گمرکی و جهانی شدن رقابت‌ها همراه است.

جهانی شدن، پدیده نو پیدایی نیست و فرآیندی است که همگام با افزایش آگاهی انسان درباره خود و محیط طبیعی و اجتماعی، از ابتدای تاریخ وجود داشته و از جنگ جهانی دوم به بعد با گسترش بازرگانی جهانی، افزایش جا به جایی سرمایه در گستره بین المللی، کوچ نیروی کار اعم از متخصص و غیر متخصص و کاهش تنگناهای بازرگانی بر پایه بیس‌های بین المللی، شکل دیگر و شتاب بیشتری پیدا کرد.

نزدیک شدن کشورها و ارتباطات جدیدی که بین آنها به وجود آمده، زمینه ساز روابط تازه‌ای بین آنها شده و در نتیجه منافع و مضار منتهی با هم ارتباط بیشتری پیدا کرده است. از جمله علل جهانی شدن رشد و نفوذ بازارهای مالی جهانی، رشد شرکت‌های چند ملیتی، انقلاب فناوری اطلاعات، ارتباطات و حمل و نقل، مسایل محیط زیست و افزایش اقدامات بین المللی درخصوص حفظ حقوق بشر می‌باشد.

در نظام جهانی، دولتها نقش چندانی ندارند و عمده نقش اقتصادی و سیاسی بر عهده شرکت‌هاست. شرکت‌های چند ملیتی در جهت کاهش هزینه‌های تولید و سود حداکثر و برخورداری از مزیت رقابتی در مقابل دیگران و در جهت تصاحب بازارها به فراسوی مرزهای خود روی آورده‌اند.

از محورهای جهانی شدن، بین المللی شدن مسایل محیط زیست، گرم شدن کره زمین، انتشار گازها و باران‌های اسیدی و نازک شدن لایه ازن می‌باشد. از ویژگی‌های جهانی شدن، کم شدن فاصله جغرافیایی میان جوامع، توسعه تکنولوژی که دستاوردهای جدیدی دارد و انسان‌ها را به هم نزدیک می‌کند و در عمل باعث کم شدن فاصله میان انسانها شده است و زبان انگلیسی که منهای ظهور نوعی فرهنگ جهانی است و کم توجهی به مسایل نظامی نسبت به گذشته است. اصلی ترین ویژگی‌های جهانی شدن رشد تجارت جهانی، رشد سرمایه گذاری مستقیم خارجی، تجارت پول و سرمایه، جریان آزادانه خدمات تولیدی و توسعه صنعت توریسم است. به طور کلی ویژگی‌های جهانی شدن، چند وجهی بودن آن، نفوذ مسالمت آمیز، سرعت، شتاب و فراگیری و جهانگرایی پس مدرنیستی است.

درخصوص پیامدهای جهانی شدن سه نظریه: ۱- دیدگاه همگرایی ۲- دیدگاه واگرایی ۳- دیدگاه آمیگرایی وجود دارد. طرفداران جهانی شدن معتقدند یکپارچگی اقتصادی موجب ارتقای رشد اقتصادی و رفاه همگان می‌شود اما مخالفان می‌گویند قدرتمندان به هزینه تهدیدشان خوشبخت خواهند بود. وابستگی دوسویه جهانی (اقتصادی و آسب پذیری همگانی در برابر تهدیدات محیط زیستی) گرایش به جنگ را کاهش داده اما پیشرفت فناوری، توانایی‌های نابود کننده جنگ را افزایش داده است.

Listie sklair معتقد است جهانی شدن بر اساس چهار رویکرد نظام جهانی، فرهنگ جهانی، جامعه جهانی و سرمایه داری جهانی تقسیم بندی می‌شود. هنوز سامانه آموزش و پرورش خود را از زمانه صنعتی همگرا نکرده که نیاز به همپایی با جامعه فراسمتی پیش آمده است. روشن است که آموزش و پرورش درخورد جامعه فراسمتی، نیازمند آن است که گرایش زمانی خود را راهکار آماده ساختن دانش آموزان و دانشجوین برای یک دنیای جدید، وجود یک سامانه آموزشی است که ساختارش برگرفته از دنیای جدید باشد.

چه عواملی میگردانند تشدید می‌کند؟

در مبتلایان به سردرد های میگرنی، کم خوابیدن، خستگی زیاد، ورزش های سنگین و استرس باعث افزایش سردرد می‌شود. مصرف بعضی از غذاهای چون قهوه، نسکافه، کاکائو، نوشابه سیاه نیز سردرد های میگرنی را در بیمار افزایش می‌دهد.

میگردانند در خانم ها سه برابر آقایان شایع است و خانم های مبتلا به میگرن در زمان قاعدگی سردرد های میگرنی در همه سنین دیده می‌شود. اما سن شیوعش بیشتر در جوانی است و معمولاً در خانم ها بعد از یائسگی کاهش می‌یابد.

چه دارویی برای تسکین درد توصیه می‌شود؟ در حملات میگرنی خفیف انواع مسکن ها مانند استامینوفن، ایبوپروفن، دیکلوفناک موثر است. بیماری که حداقل یک بار در هفته دچار سردرد می‌شود باید برای پیشگیری از سردردهای میگرنی با تجویز پزشک به طور روزانه مصرف کند. ۳/۲۳۹۳

سرطان پستان

سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان می باشد، شایع ترین محل ابتلا معمولاً ربع فوقانی - خارجی پستان می باشد. علائم سرطان پستان: توده یا تومور، ترشح خونی از نوک پستان، تورفتگی نوک پستان، زخم نوک پستان، تغییر شکل یافتن پوست پستان به صورت پوست پرتقال، نافی و زخمی شدن پستان و هرگونه تغییر رنگ در پستان. ۳/۲۴۴۲

زرافشان ایمانلو قراچه - بهورزخانه بهداشت خیر آباد کرونه

صبر چیست؟

صبر یعنی مقاومت در برابر سختی‌ها و از دست ندادن تاب و قرارها. صبر نیرویی است کشنگر و پویا که انسان را در برابر آنچه ناخوشایند است اوست توانمند می‌سازد. هر مشکل و مصیبتی به تناسب ناخوشایندش، روان انسان را در تنگنا قرار می‌دهد و موجب بروز فشار روانی می‌گردد.

اگر فرد، در برابر این گونه پدیده ها نتواند مقاومت نباشد، عذاب اختیاری و تعادلی خویش را از دست می‌دهد و به رفتارهایی دست می‌زند که نه تنها به حل مشکل خود کمک نمی‌کند، بلکه بر اندازه رنج و درد آن نیز می‌افزاید. کسانی که صبورند علاوه بر توانمندی در تحمل سختی‌ها، از مهارت‌های لازم برای گذر از بحران نیز برخوردارند. صبر به معنای درون ریزی تم و اندوه نا نیست، صبر به معنای محبوس کردن دردها در سینه و سد کردن راه بروز آنها نیست بلکه صبر به معنای مقاومت در برابر ضربه های حوادث و مهارت در کاهش و به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آنها به منظور یافتن راه مقابله و منطقی با مشکلات. ۳/۲۳۷۶

فرخنده دهقانی - مرکز آموزش بهورزی

علمی - فرهنگی

بوکمارک های کروم با مدیریت جدید

۳/۲۲۸۶

اگر زمان زیادی را به گشت و گذار در دنیای پهناور اینترنت اختصاص می‌دهید، مطمئناً روزانه با ده ها سایت جدید مواجه می‌شوید که ممکن است بخواهید در زمانهای دیگر نیز به آنها مراجعه کنید. یکی از رایج ترین روشها برای ذخیره این سایتها استفاده از بخش بوکمارک در مرورگرهای مختلف است. بوکمارک شامل همان سایتی می‌شود که به عنوان سایت مورد علاقه شما نشانه گذاری شده و در مرورگر ذخیره شده است تا بتوانید براجت به آنها مراجعه کنید. مرورگر کروم نیز مانند دیگر مرورگرها به بخش مدیریت بوکمارک مجهز است و نشانه سایتها بوکمارک شده در این مرورگر نیز ستاره خوش رنگی است که در سمت راست نوار آدرس به چشم می‌خورد. در بیشتر موارد مدیریت بوکمارکها امکانات خاصی در اختیار شما قرار نمی‌دهد، اما این افزونه قصد داریم با معرفی افزونه BookmarkManager تجربه جدیدی از مدیریت بوکمارک را در مرورگر کروم را در اختیار شما قرار دهیم. برای استفاده از این افزونه به این روش عمل کنید: ابتدا مرورگر کروم را اجرا کرده،

سپس روی منوی اصلی و About Google Chrome کلیک کنید. در صورتی که نسخه کروم ۳۸ و بالاتر است به مرحله بعد بروید، در غیر این صورت ابتدا مرورگر را به روزرسانی کنید. مطمئن شوید قابلیت Chrome sync فعال است. برای بررسی این موضوع باید از منوی اصلی روی Setting's کلیک کرده و در صفحه تنظیمات با کلیک روی Sign in to Chrome اطلاعات کاربری خود در سایت گوگل را وارد کرده و در ادامه، گزینه های لازم را برای هماهنگ سازی انتخاب کنید. در دیگر دستگاههای مورد نظرتان همچون تبلت یا تلفن همراه نیز قابلیت هماهنگ سازی در کروم را فعال کنید تا این عملیات در همه دستگاههای مورد نظر شما انجام شود. با مراجعه به لینک زیر افزونه Bookmark Manager را روی مرورگر کروم نصب کنید (لینک حساس به حروف کوچک و بزرگ) http://goo.gl/LDiUsq مراحل کار به پایان رسیده و به راحتی می‌توانید مدیر جدید بوکمارک ها را به خدمت بگیرید. برای انجام این کار می‌توانید از منوی اصلی کروم روی Bookmarks کلیک کرده و همچنین می‌توانید از کلیدهای میانبر Ctrl+Shift+O نیز کمک بگیرید. مدیر جدید بوکمارکها به شما این امکان را می‌دهد تا بوکمارکهای خود را در پوشه‌های مختلف گروه بندی کنید. علاوه بر این می‌توانید از قابلیت گروه بندی خودکار بهره مند شوید و در صورت نیاز پس از حرکت نشانگر ماوس خود روی تصویر هر یک از بوکمارکها، علامت چکمارک به نمایش درآمده و فعال و بوکمارک مورد نظر را بر ویرایش کنید. همچنین می‌توانید علاوه بر جستجوی عنوان و توضیحات کوتاه ذخیره شده در فهرست بوکمارکها، محتوای این سایتها را نیز جستجو کنید. توجه: در صورتی که بخواهید تصویر سایت بوکمارک شده را تغییر دهید، می‌توانید پس از مراجعه مجدد به سایت مورد نظر، روی راست مرورگر کلیک کرده و با کلیک روی کلیدهای جهت نما به سمت چپ و راست، تصویر سایت بوکمارک شده را تغییر دهید. مهندس زهره یزدانی - کارشناس فناوری اطلاعات شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

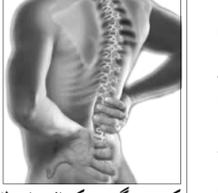
چند توصیه برای فوآب بهتر

ساعت ۱۱ تا ۱۲ شب زمانی برای از بین بردن موادمسی و غیر ضروری است که این عملیات توسط آنتی اکسیدان ها انجام می‌شود. در این ساعت بهتر است بدن در حال آرامش باشد. در غیر این صورت اگرتمنی روی سلامتی می‌گذارد. ساعت ۱۱ تا ۱۲ شب عملیات از بین بردن موادمسی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید. ساعت ۱ تا ۲ نیمه شب، عملیات سم زدایی در کبد صورت می‌گیرد. یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می‌شود. از نصفه - های شب تا ساعت ۴ صبح، مغز استخوان عملیات خون سازی را انجام می‌دهد. ساعت ۳ تا ۴ صبح، عملیات از بین بردن موادمسی در ریه اتفاق می‌افتد. دیده شده که افرادی در این زمان، سرفه شدید یا عطسه می‌کنند. ساعت ۴ تا ۷ صبح عملیات در روده بزرگ صورت می‌گیرد، ساعت ۷ تا ۹ صبح جذب موادمعدنی صورت می‌گیرد، پس بهتر است صبحانه بخورید. اما سایر نکات: قبل از خواب یک فعالیت آرام بخش مانند دوش گرفتن در آب گرم و سپس خواندن یک کتاب و یا گوش دادن به موزیک آرام می‌تواند در داشتن خواب عمیق و آرامش بخش کمک کند. یک محیط مناسب برای خوابیدن (تاریک، ساکت، خنک و راحت) داشته باشید. به طور منظم ورزش کنید. از اتاق خوابتان تنها برای خوابیدن استفاده کنید. بهترین وقت برای خوابیدن در روزانه، تلویزیون و دیگر وسایل سرگرمی و فعالیت را در خارج از اتاق خوابتان قرار دهید. از مصرف مواد حاوی نیکوتین و غذای حاوی کافئین در زمان نزدیک به خوابتان خودداری کنید. این مواد مثل قهوه، چای، نوشابه، شکلات و... می‌توانند منجر به قطعه قطعه شدن خواب و افت کیفیت خواب شود. ۳/۲۳۹۷

شیدا ایچاکند - کارشناس بهداشت خانواده

ده فرمان برای بیمار مبتلا به دیسک

هر انسان معمولاً ۲۶ مهره در ستون فقرات خود دارد. مهره ها به وسیله صفحات انعطاف پذیری به نام دیسک بین مهره‌ها از یکدیگر جدا می‌شوند.



چهار دیسک کمر می‌باشد و لذا وجود دیسک در بیماری محسوب نمی‌شود. اگر بنا به دلایلی دیسک از قسمت عقبی خود دچار بیرون زدگی یا فاق شود، این قسمت بیرون زده روی نخاع یا رشته های نخاع فشار وارد می‌کند و سبب بروز درد در ناحیه کمر با انتشار به پاها می‌شود. مردم به اصطلاح به این بیماری دیسک کمر می‌گویند که البته اصطلاح درست آن فاق دیسک کمر می‌باشد.

این بیماری، بیماری سایاتیک نیز خوانده می‌شود. ۱- فوراً در بستری که دارای تشک سفت است به پشت بخوابید و پاهایتان را جمع کنید. سعی کنید بیشتر از ۲۰ روز (هر چند احساس بهبود کنید) در رختخواب استراحت کنید. ۲- از تکیه ایستایی استفاده نکنید، بلکه از توالف فرنگی استفاده کنید. ۳- غذاهای سبک و رقیق میل کنید. ۴- از خوردن غذاهای سرد پرهیز کنید. در عوض خوراکی‌های گرم بخورید. ۵- بعد از برخاستن از بستر و به کار بردن نسخه‌های گفته شده سعی کنید چیز سنگین تر از ۳ کیلو را حمل نکنید. کشتی نگیرید. تنه به کسی نزدیک و تنه نخورید. از جوی نبرید. روی میل نرم نشینید. سرپا نایستید. کمرتان را گرم نگه دارید. عصبانی نشوید. از خوراکی‌هایی که دارای ویتامین (آ-ب-ای) است استفاده کنید. جوانه گندم، شکر سرخ، ملاس سیاه، سیب، هویج بخورید. هر روز چای نعنا، آویشن و سبزه دمکرده بخورید. ۶- اگر بیمار مبتلا به دیسک جاق است، حتما روزه بگیرد تا از وزنش کاسته گردد. چون وزن زیاد خود برای دیسک ضرر زیادی دارد. ۷- بیمار بهبود یافته از دیسک همانند طرف چینی مرمت شده است. نباید خود را سالم تصور کند و از دستورات شماره ۵ تا پایان عمر سر باززند. ۸- اگر کسی از شما تقاضا کرد که اوتیلیل او را به دلیل بهدیه، نخست به خود فکر کنید و بگویند بخشینید، نمی‌توانم. مبتلا به دیسک هستم و بگذرید. ۹- با آب سرد استحمام نکنید و کفش پاشنه بلند نپوشید. ۱۰- شنا در استخر و دریا برای بیمار مبتلا به دیسک مفید است.

تکنم فخری - کارشناس پرستاری

ویتامین ث

بیشتر جانوران می‌توانند از گلوکز موجود در بدن خود، ویتامین ث بسازند به جز انسان، میمون و کوچک هندی که باید از راه غذای مصرفی خود به طور روزانه و مرتب ویتامین ث به بدن خود برسانند. نقش این ویتامین در ساختن کلاژن و کمک به جذب آهن است. کمبود آن در کودکان موجب شب ادراری، عفونت، نرمی و درم کردن ران ها و پاها شده و در بزرگسالان، موجب بیماری اسکوربوت می‌شود. نشانه آن عفونت و خونریزی از لثه است. منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل: کلم پیچ و مرکبات - گوجه فرنگی - فلفل قرمز - ای - جعفری - طالبی است. ۳/۲۳۱۴

آسیب کشتابسی - کارمند شبکه بهداشت

