گوناگون

رصد دقیق تعداد موالید و ثبت‌نام‌شدگان اول ابتدایی

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش با اشاره به ضرورت ایجاد محیط یادگیری مثبت، گفت: این مسأله حتی در کاهش آسیب‌های اجتماعی نیز نقش مؤثری دارد.

به گزارش پیام آشنا، رضوان حکیم‌زاده جذب بازماندگان از تحصیل را یکی از مأموریت‌های اصلی معاونت آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش دانست و گفت: جذب بازماندگان از تحصیل از برنامه‌های اصلی وزارت آموزش و پرورش و دغدغه‌های شخص وزیر است.

وی ضمن اشاره به همکاری و هم‌افزایی ادارات کل آموزش و پرورش استانی در جذب بازماندگان از تحصیل، گفت: کسب اطلاعات دقیق، اولین گام در برنامه‌ریزی برای جذب بازماندگان از تحصیل است؛ در همین راستا، با همکاری سازمان ثبت احوال کشور، آمار دقیق موالید و دانش‌آموزان ثبت‌نام‌شده در پایهٔ اول ابتدایی به صورت دقیق و به تفکیک استان اخذ می‌شود.

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه به منظور رصد دقیق تعداد موالید و ثبت‌نام‌شدگان در پایهٔ اول ابتدایی، سامانه مخصوصی با کمک مرکز فناوری ارتباطات وزارت آموزش و پرورش راه‌اندازی شده است به تفاوت «بازماندگان تحصیل» و «تارکان تحصیل» اشاره کرد و ادامه داد: بازمانده از تحصیل، فردی است که وارد نظام آموزش رسمی کشور نشده است اما تارکان تحصیل آن دسته از دانش‌آموزانی هستند که بنا به هر دلیلی پیش از اتمام دورهٔ ۱۲ سالهٔ تحصیل در نظام آموزش رسمی کشور، از چرخه خارج می‌شوند.

حکیم زاده با بیان اینکه با توجه به این تعریف، وزارت آموزش و پرورش برای جذب بازماندگان از تحصیل و بازگرداندن تارکان تحصیل به چرخه نظام آموزش رسمی کشور، برنامه‌های جداگانه‌ای را طراحی و اجرا می‌کند عنوان کرد: رسیدن به نتیجه مطلوب به طور خاص در مورد کودکان واجب‌التعلیم، به همکاری و هم‌افزایی بین‌دستگاهی به ویژه با نهادهایی مانند معاونت پیشگیری از جرم قوه قضاییه نیاز دارد، زیرا حضور بسیاری از این کودکان در چرخهٔ آموزش رسمی کشور نیازمند امرهای قانونی است.

وی با اشاره به ضرورت ایجاد محیط یادگیری مثبت، افزایش تعلق دانش‌آموزان به مدرسه و برقراری ارتباط مؤثر بین آنان با معلمان، مدیران و مربیان را عاملی مهم در بهبود کیفیت یادگیری دانست و اظهار کرد: این مسئله حتی در کاهش آسیب‌های اجتماعی نیز نقش مؤثری دارد.

مصرف شکلات تلخ خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد؟

یک مطالعه جدید نشان داد افرادی که به طور منظم شکلات می‌خورند، احتمال کمتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند، اما فقط شکلات تلخ با خطر کمتر ابتلا به این بیماری مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از واشنگتن پست، دلیل این امر کاملا مشخص نیست، اما محققان بر این باورند که شکلات تلخ مزایای متابولیک بیشتری نسبت به شکلات شیری دارد زیرا حاوی قند کمتر و سطوح بالاتری از ترکیبات گیاهی است که در برخی مطالعات نشان داده شده است که التهاب را کاهش می‌دهد و حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد.

در حالی که بسیاری از مطالعات قبلی اثرات سلامتی خوردن شکلات را بررسی کرده‌اند، مطالعه جدید، یکی از معدود مواردی است که به طور خاص شکلات تلخ و شیری را مقایسه می‌کند. همچنین یکی از بزرگترین مطالعات در مورد این موضوع تا به امروز است.

شکلات تلخ حاوی مقدار زیادی کاکائو است. محققان در مورد این یافته گفتند در نتیجه، شکلات تلخ معمولاً چندین برابر غلظت ترکیبات گیاهی مفید به نام پلی فنول ها، به ویژه نوعی از آن به نام فلاونوئیدها دارد.

این مواد طبیعی به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند و در بسیاری از مواد غذایی گیاهی از جمله میوه‌ها، سبزیجات، چای و قهوه یافت می‌شوند. تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که فلاونوئیدها ممکن است با بهبود واکنش بدن به انسولین و تجزیه قند و همچنین محافظت از سلول‌های بتا که انسولین را از لوزالمعده تولید و آزاد می‌کنند، در برابر دیابت نوع ۲ محافظت کنند

ارتباط رژیم غذاییِ ناسالم با سرطان‌های کُشنده

یک تحقیق استرالیایی به ارتباط بین رژیم غذایی نامناسب و سرطان‌های کشنده دستگاه گوارش پی برده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شینهوا، در دو مطالعه جدید، محققان دانشگاه فلیندرز در استرالیای جنوبی نشان دادند که رژیم‌های غذایی حاوی مقادیر زیاد میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، حبوبات و لبنیات می‌توانند از خطر ابتلاء به سرطان‌های دستگاه گوارش محافظت کنند.

در میان نرخ رو به رشد موارد سرطان روده در میان افراد کمتر از ۵۰ سال، محققان از مردم می‌خواهند مصرف فیبر خود را افزایش دهند و عادات غذایی خود را بهبود بخشند.

«یوهانس ملاکو» نویسنده ارشد این تحقیق از مؤسسه تحقیقات بهداشتی و پزشکی فلیندرز، گفت: «ما دریافتیم که رژیم غذایی سرشار از چربی‌های سالم و سبزیجات در حالی که مصرف قند و الکل را محدود می‌کند می‌تواند به طور بالقوه خطر ابتلاء به سرطان روده و سایر سرطان‌ها را کاهش دهد».

الگوهای غذایی ناسالم که با مصرف زیاد گوشت قرمز و فرآوری شده، فست فودها، غلات تصفیه شده، الکل و نوشیدنی‌های شیرین مشخص می‌شود، رابطه نگران کننده‌ای را با افزایش خطر ابتلاء به سرطان‌های دستگاه گوارش نشان می‌دهد.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، سرطان‌های دستگاه گوارش، از جمله سرطان روده بزرگ، معده و لوزالمعده، ۲۶ درصد از بار بروز سرطان در جهان و ۳۵ درصد از کل مرگ و میرهای مرتبط با سرطان را تشکیل می‌دهند.

تحقیقات جدید نشان داد که غذاهای با فیبر بالا باعث تقویت باکتری‌های سالم روده می‌شوند که می‌توانند التهاب را کاهش دهند. نتایج نشان داد افرادی که رژیم غذایی سالم دارند و به سرطان دستگاه گوارش مبتلا می‌شوند نسبت به افرادی که رژیم غذایی ناسالم دارند نتایج بهتری دارند.

ملاکو گفت: «یافته‌ها نشان می‌دهد که انتخاب‌های غذایی سالم می‌تواند گامی پیشگیرانه برای حفظ سلامت بلندمدت باشد».

زنان و خانواده

ایجاد فضای امن برای بیان مسائل، زمینه‌ساز دستیابی به وفاق ملی است

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: ایجاد فضای امن برای بیان مسائل، زمینه‌ساز دستیابی به وفاق ملی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست‌جمهوری در امور زنان و خانواده، نشست معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با نمایندگان تشکل‌های دانشجویی به منظور شنیدن دیدگاه‌ها و مشکلات ایشان برگزار شد. این نشست به مناسبت روز دانشجو و به‌منظور شنیدن دغدغه‌ها و چالش‌های دانشجویان، به‌ویژه دانشجویان دختر، برگزار شد. در این جلسه که با حضور نمایندگان بسیج دانشجویی و کانون‌های فرهنگی صورت گرفت، موضوعاتی همچون مرخصی زایمان دانشجویان علوم پزشکی، امکانات رفاهی، رسیدگی به شکایات مربوط به دانشجویان در دانشگاه‌ها، نقش زنان در مدیریت‌های دولتی و هیئت‌های علمی، ارتقای وضعیت خوابگاه‌های دانشجویی و مهاجرت نخبگان و دانشجویان مطرح شد.

زهرا بهروزآذر، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، در این نشست با تبریک روز دانشجو، بر اهمیت برگزاری نشست‌هایی برای شنیدن مشکلات در فضایی امن تأکید کرد و آن را راهی برای دستیابی به وفاق ملی دانست.

وی افزود: دوران دانشجویی یکی از تأثیرگذارترین دوره‌های زندگی است که در آن شخصیت، اهداف و هویت فرد شکل می‌گیرد و بهترین زمان برای کسب مهارت‌های کار تیمی، حل مسئله و تفکر خلاق است.

معاون رئیس‌جمهور همچنین از دانشجویان خواست پرسشگری و پاسخ‌گویی را به‌عنوان دو ویژگی مهم در این دوران در خود تقویت کنند و تأکید کرد که دولت به مردم به‌عنوان صاحبان اصلی کشور باور دارد و مسئولان وظیفه دارند صدای آنان را شنیده و برای حل مشکلات راه‌حل‌های اجرایی ارائه دهند.

بهروزآذر در پایان بر ضرورت گفت‌وگو بین مردم و حاکمیت تأکید کرد و افزود: وفاق ملی تنها به سران و مسئولان محدود نیست و نیازمند تعامل مستمر مردم با حاکمیت است.

تایید حلیت پاستیل‌های دارای نشان سیب سلامت سازمان غذا و دارو

رئیس مرکز ملی تحقیقات حلال سازمان غذا و دارو ضمن تاکید بر اجتناب از خرید پاستیل‌های باز و فله‌ای گفت: حلیت پاستیل‌های دارای نشان سیب سلامت سازمان غذا و دارو تایید است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، حسین رستگار بیان کرد: تنها پاستیل‌هایی که از سازمان غذا و دارو مجوز دارند از نظر حلیت مورد تایید است و سایر پاستیل‌های بدون مجوز موظف به کسب مجوز سلامت و حلیت از این سازمان برای قابلیت مصرف انسانی می‌باشند.

وی با اشاره به اینکه بسیاری از پاستیل‌های باز و فله بدون مجوز و به صورت قاچاق وارد کشور شده‌اند، تصریح کرد: در این پاستیل‌های باز و فله ممکن است از ژلاتین‌های خوکی و حیوانات غیر حلال دیگر چون ماهی غیر حلال و یا سایر حیوانات غیر حلال استفاده شده باشد.

وی با بیان اینکه بیشترین مخاطب مصرف پاستیل، کودکان هستند، اظهار کرد: بهتر است والدین نسبت به مصرف پاستیل‌های غیر مجاز مراقبت کنند؛ چرا که هم از نظر سلامت و بهداشت زیر سوال هستند و امکان آلودگی با ژلاتین‌های حاصل از موجودات حرام گوشت در آنها وجود دارد هم از منظر حلیت اطمینانی به آنها نیست.

روزنه

انواع شایع عفونت چشم؛ راه‌های پیشگیری و مراقبت

متخصصان می‌گویند شایع‌ترین عفونت‌های چشمی مانند ورم ملتحمه، معمولا بینایی را تهدید نمی‌کنند و بدون درمان برطرف می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، ورم ملتحمه به عنوان چشم صورتی شناخته می‌شود زیرا ملتحمه (غشای نازکی که صلبیه سفید را می‌پوشاند)، صورتی و دردناک می‌شود.

ورم ملتحمه‌ی ویروسی، شایع ترین ورم ملتحمه است. به طور معمول چشم‌ها را تحریک می‌کند و چشم شما ترشحات آبکی یا مخاطی تولید می‌کند. استفاده از یک کمپرس خنک و تمیز و پاک کردن ملایم پوسته پلک به شما کمک می‌کند تا چشم‌هایتان را در حین بهبودی راحت نگه دارید.

ورم ملتحمه باکتریایی نیز شایع ترین نوع بعدی است. بیشتر احتمال دارد ترشحات زرد یا سبز غلیظ تری داشته باشد که ممکن است روی پلک ها و مژه ها پوسته ایجاد کند. معمولاً طی یک یا دو هفته بدون درمان بهبود می‌یابد، اما قطره‌های چشمی آنتی بیوتیک ممکن است کمی این امر را تسریع کند و به بازگشت سریع‌تر به محل کار یا مدرسه کمک کند. اگر چشمان شما در مواقع خاصی از سال صورتی است و درد و خارش دارند، احتمالاً التهاب ملتحمه آلرژیک است که معمولاً با تب یونجه همراه است. حدود ۴۰ درصد افراد در برخی مواقع از ورم ملتحمه آلرژیک رنج می برند. این عارضه با آنتی هیستامین‌ها به شکل قطره و قرص تسکین می‌یابد.

برای تمام این اشکال ورم ملتحمه، عینک آفتابی، اشک مصنوعی و بهداشت ملایم پلک کمک کننده است. همچنین ممکن است به ورم ملتحمه از یک بیماری مقاربتی مانند کلامیدیا و سوزاک مبتلا شوید، اما این موارد جدی تر هستند و نیاز به مراقبت های پزشکی در اسرع وقت دارند. باکتری ها می توانند از طریق تماس دست و چشم از اندام تناسلی به چشم ها سرایت کنند و ممکن است باعث ترشحات آبکی یا چرک، خارش، قرمزی و تورم و حساسیت چشم‌ها شوند.

شرایط جدی‌تر

بیماری‌های جدی‌تر چشمی که باعث از دست دادن بینایی می‌شوند، خوشبختانه نادرتر هستند. عفونت های اصلی نگران کننده سلولیت اربیتال، اندوفتالمیت و کراتیت عفونی هستند.

در سلولیت اربیتال، بافت های اطراف چشم عفونی، ملتهب و متورم می شوند. موارد بیشتر در کودکان نسبت به بزرگسالان رخ می دهد و بیشتر موارد به دنبال عفونت سینوسی وخیمی است که به مدار چشم (حفره استخوانی در جمجمه که شامل چشم و ساختارهای اطراف آن است) گسترش می یابد. پوست اطراف چشم دردناک، قرمز و متورم خواهد شد. ممکن است تب، دوبینی، سردرد و از دست دادن بینایی وجود داشته باشد و نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد. اندوفتالمیت نیز یک عفونت جدی است که مایعات داخل چشم را تحت تأثیر قرار می دهد. این مشکل معمولاً پس از ورود چیزی به چشم اتفاق می‌افتد، بنابراین می‌تواند پس از جراحی، پس از تزریق چشم، پس از تصادف یا پس از عفونت شدید قرنیه، رخ دهد. اگر پس از تزریق چشم، جراحت یا جراحی درد دارید که به طور فزاینده‌ای بدتر می‌شود، فوراً به پزشک مراجعه کنید

کراتیت هم زمانی اتفاق می افتد که سطح جلویی چشم - قرنیه شفاف و گنبدی شکل جلوی مردمک - ملتهب شود. کراتیت غیرعفونی ممکن است پس از آسیب قرنیه یا خشک شدن سطح قرنیه بر اثر استفاده طولانی مدت از لنزها رخ دهد. کراتیت عفونی وضعیتی است که باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها و انگل ها قرنیه را آلوده می‌کنند. استفاده کنندگان از لنزها باید مراقب بهداشت لنزها باشند و قبل از شنا لنزها را خارج کنند زیرا این موجودات به فضای بین لنز و چشم جذب می‌شوند. آب داخل جکوزی‌ها، رودخانه ها و دریاچه ها ممکن است حاوی این موجودات باشد. معمولاً اینها تهدیدی برای چشم های دارای قرنیه سالم نیستند زیرا قرنیه یک سد طبیعی برای عفونت ایجاد می کند. اما اگر سطح قرنیه آسیب ببیند، احتمالاً به دلیل استفاده طولانی از لنزها، خطر عفونت بالاتر است.

بهداشت خوب ضروری است

بهداشت دست برای جلوگیری از ابتلا و گسترش عفونت چشم ضروری است. دست های خود را خوب و مرتب بشویید و از دست زدن یا مالیدن چشم ها خودداری کنید.

عفونت های ویروسی، قارچی و باکتریایی بسیار مسری هستند، بنابراین هر گونه دستمال مرطوبی که برای تمیز کردن چشم استفاده می شود را با احتیاط دور بیندازید و قبل و بعد از تمیز کردن چشم یا ریختن قطره، دست های خود را بشویید.

از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی مانند حوله خودداری کنید و اگر عفونت چشمی دارید، تا زمانی که بهتر نشده اید از آرایش روی چشم خودداری کنید. اشک مصنوعی (بدون مواد نگهدارنده) و یک روال خوب برای تمیز کردن ملایم چشم ها می تواند به خلاص شدن از شر آلرژن ها و محرک ها کمک کند.

اگر از لنزها استفاده می کنید، مراقب تمیز کردن آن باشید و بیش از حد از آنها استفاده نکنید. اگر به چیزی جدی‌تر از ورم ملتحمه ساده مشکوک هستید، به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. هرگونه تغییر ناگهانی غیرقابل توضیح در بینایی، درد چشم، یا هر تورم، سردرد، دوبینی یا تب، نیاز به توجه فوری دارد.

یادداشت اختصاصی

آموزش در عصر دیجیتال: فرصت‌ها و چالش‌ها (بخش اول)

آتوسا دادفر

در عصر حاضر، تحولات شتابان فناوری اطلاعات و ارتباطات، تمامی ابعاد زندگی بشر را تحت تأثیر قرار داده است. آموزش و پرورش به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی نیز از این قاعده مستثنی نیست. با ورود گسترده فناوری‌های نوین به عرصه آموزش، فرصت‌های بی‌نظیری برای ارتقای کیفیت آموزشی، شخصی‌سازی یادگیری و دسترسی عادلانه به دانش فراهم شده است. از سوی دیگر، چالش‌هایی همچون شکاف دیجیتالی، امنیت سایبری، و تغییر نقش معلم، تهدیداتی جدی برای نظام آموزشی محسوب می‌شوند.

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که فناوری می‌تواند نقش مؤثری در بهبود انگیزش دانش‌آموزان، افزایش مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های کلاسی، و ارتقای یادگیری عمیق داشته باشد (Papanastasiou، ۲۰۰۰). با این حال، چالش‌هایی همچون هزینه بالای فناوری، کمبود زیرساخت‌های مناسب، و فقدان مهارت‌های دیجیتال در بین معلمان، مانع از گسترش همه جانبه آموزش دیجیتال شده است.

آموزش در عصر دیجیتال، به مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و رویکردهای آموزشی اطلاق می‌شود که از فناوری‌های نوین برای بهبود فرایند یاددهی و یادگیری استفاده می‌کنند. این فناوری‌ها شامل رایانه‌ها، اینترنت، نرم‌افزارهای آموزشی، ابزارهای تعاملی، واقعیت مجازی و افزوده، هوش مصنوعی و یادگیری ماشینی هستند. با استفاده از این ابزارها، می‌توان محیط‌های یادگیری پویا و تعاملی ایجاد کرد که در آن دانش‌آموزان به صورت فعال درگیر فرایند یادگیری شوند.

آموزش در عصر دیجیتال از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا:

آماده‌سازی دانش‌آموزان برای آینده: با توجه به تغییرات سریع فناوری و بازار کار، دانش‌آموزان باید مهارت‌هایی همچون تفکر انتقادی، حل مسئله، خلاقیت و کار گروهی را کسب کنند تا بتوانند در دنیای پیچیده امروز موفق باشند. آموزش دیجیتال می‌تواند به توسعه این مهارت‌ها کمک شایانی کند.

کاهش شکاف دیجیتالی: دسترسی به فناوری و آموزش دیجیتال می‌تواند به کاهش شکاف دیجیتالی بین مناطق مختلف و اقشار اجتماعی کمک کند و فرصت‌های برابر برای یادگیری را فراهم آورد.

ارتقای کیفیت آموزش: استفاده از فناوری‌های نوین می‌تواند به شخصی‌سازی یادگیری، افزایش تعامل دانش‌آموزان، و ارائه بازخوردهای سریع و دقیق کمک کند و در نتیجه کیفیت آموزش را بهبود بخشد.

آمادگی برای ورود به بازار کار: دانش‌آموزانی که با فناوری‌های نوین آشنا هستند، مهارت‌های لازم برای ورود به بازار کار و اشتغال در مشاغل آینده را کسب خواهند کرد.

ارتباط تنگاتنگ فناوری و آموزش به قدمت تاریخ بشر برمی‌گردد. از زمان اختراع خط و پیدایش ابزارهای ساده آموزشی تا عصر دیجیتال و ظهور فناوری‌های پیچیده، این رابطه همواره در حال تحول بوده است. در این بخش، مروری بر تاریخچه این تحول خواهیم داشت و به بررسی مهم‌ترین رویدادها و فناوری‌هایی که بر آموزش تأثیر گذاشته‌اند، خواهیم پرداخت.

عصر باستان و قرون وسطی

در دوران باستان، آموزش اغلب به صورت فردی و مبتنی بر انتقال شفاهی دانش انجام می‌شد. با اختراع خط، امکان ثبت دانش و انتقال آن به نسل‌های بعدی فراهم شد. در قرون وسطی، مدارس و دانشگاه‌ها به عنوان مراکز آموزش رسمی شکل گرفتند و از ابزارهایی مانند تخته سیاه، پر و جوهر برای آموزش استفاده می‌شد.

قرن نوزدهم و بیستم: صنعتی شدن و گسترش آموزش

با انقلاب صنعتی، نیاز به نیروی کار ماهر افزایش یافت و این امر موجب گسترش آموزش عمومی شد. در این دوره، ابزارهای آموزشی جدیدی مانند چاپخانه، فیلم و اسلاید به تدریج وارد مدارس شدند. همچنین، روش‌های آموزشی جدیدی مانند روش‌های فعال و مشارکتی مورد توجه قرار گرفتند.

نیمه دوم قرن بیستم: ورود فناوری دیجیتال

با ظهور رایانه و اینترنت، تحولات شگرفی در حوزه آموزش رخ داد. در این دوره، فناوری‌های آموزشی متنوعی مانند نرم‌افزارهای آموزشی، وب‌سایت‌های آموزشی، و سیستم‌های مدیریت یادگیری (LMS) توسعه یافتند. همچنین، مفاهیم جدیدی مانند یادگیری الکترونیکی (e-learning) و آموزش مجازی (virtual learning) وارد ادبیات آموزشی شدند.

عصر دیجیتال و هوش مصنوعی

در دهه‌های اخیر، فناوری‌های دیجیتال به سرعت در حال پیشرفت هستند. هوش مصنوعی، واقعیت مجازی، و یادگیری ماشینی تنها چند نمونه از فناوری‌هایی هستند که پتانسیل متحول کردن آموزش را دارند. این فناوری‌ها امکان ایجاد تجربیات یادگیری شخصی‌سازی شده، تعاملی و جذاب را فراهم می‌آورند.

مهم‌ترین رویدادها و فناوری‌های تأثیرگذار بر آموزش

اختراع چاپ: امکان تولید انبوه کتاب و گسترش دسترسی به دانش را فراهم کرد.

اختراع تلفن و رادیو: ارتباطات از راه دور را ممکن ساخت و به تولید محتواهای آموزشی صوتی کمک کرد.

ظهور تلویزیون: امکان ارائه محتواهای آموزشی تصویری و تعاملی را فراهم کرد.

توسعه رایانه و اینترنت: به ایجاد محیط‌های یادگیری مجازی و دسترسی به منابع آموزشی گسترده کمک کرد.

توسعه نرم‌افزارهای آموزشی: امکان ارائه آموزش‌های تعاملی و شخصی‌سازی شده را فراهم کرد.

ظهور تلفن‌های هوشمند: دسترسی به آموزش را در هر زمان و مکان ممکن ساخت.

هوش مصنوعی و یادگیری ماشینی: امکان ایجاد سیستم‌های آموزش هوشمند و شخصی‌سازی شده را فراهم کرده است.

ادامه این مطلب را روز سه شنبه بخوانید در همین ستون بخوانید.

تازه های سلامت

مراقب یک ویروس بسیار مسری باشید

نوروویروس یک ویروس بسیار مسری است که موجب التهاب معده، روده یا هر دو می‌شود و یکی از مهم ترین اقدامات برای جلوگیری از ابتلا به آن شستن دست‌ها با آب و صابون است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نوروویروس یک ویروس بسیار مسری است که نیاز است برای جلوگیری از انتشار آن اقداماتی انجام شود. یکی از این اقدامات شستن دست‌ها با آب و صابون است؛ بهتر است توجه کنید ضدعفونی کننده دست به تنهایی در برابر نوروویروس ایمنی ایجاد نمی‌کند.

هنگام ابتلاء به این بیماری لازم است از تهیه، دست زدن به غذا یا مراقبت از دیگران، حداقل به مدت ۴۸ ساعت خودداری کنید

نحوه انتشار نوروویروس

این ویروس در مدفوع یا استفراغ شما قبل از شروع علائم هم وجود دارد و همچنین می‌تواند به مدت ۲ هفته یا بیشتر پس از بهبود نیز در مدفوع باقی بماند.

در طول این مدت نوروویروس از فرد مبتلا قابل سرایت است. نوروویروس از طریق سطوح، آب یا غذای آلوده منتقل می‌شود.

علائم نوروویروس

افراد در هر سنی ممکن است به این بیماری مبتلا شوند. معمولاً علائم در فرد ۱۲ تا ۴۸ ساعت پس از قرار گرفتن در معرض نوروویروس بروز می‌کند.

شایع‌ترین علائم: اسهال، استفراغ، حالت تهوع، درد معده

سایر علائم: تب، سردرد و بدن درد

دست‌هایتان را خوب بشویید

دست‌های خود را اغلب با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید، به خصوص بعد از استفاده از توالت یا تعویض پوشک، قبل از خوردن، آماده کردن یا دست زدن به غذا، قبل از دادن دارو به خود یا شخص دیگری

می‌توانید علاوه بر شستن دست از ضدعفونی کننده‌های دست نیز استفاده کنید، اما ضدعفونی کردن جایگزین شستوشوی دست نمی‌شود.

قبل از تهیه و خوردن غذا

میوه‌ها و سبزیجات را با دقت بشویید.

صدف خوراکی و سایر نرم‌تنان را به طور کامل تا دمای داخلی حداقل ۱۴۵ درجه فارنهایت بپزید.

ظروف آشپزخانه، تخته‌های برش، پیشخوان و سطوح را به ویژه پس از دست زدن به صدف‌ها به طور مرتب تمیز و ضدعفونی کنید.

صدف‌های خام را دور از غذای آماده در سبد خرید، یخچال و روی تخته‌های برش نگهداری کنید.

غذاهایی که ممکن است حاوی نوروویروس باشند را دور بریزید.

آگاه باشید

نوروویروس‌ها به نسبت در برابر گرما مقاوم هستند و می‌توانند در دمای ۱۴۵ درجه فارنهایت زنده بمانند.

فرآیندهای بخارپز کردن سریع، غذاها را به اندازه کافی گرم نمی‌کند، بنابراین آلودگی به نوروویروس باقی می‌ماند.

غذای آلوده به نوروویروس ممکن است ظاهر، بو یا مزه طبیعی داشته باشد.

سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید.

پس از استفراغ یا اسهال شخصی

دستکش یکبار مصرف بپوشید و تمام قسمت را با ضدعفونی کننده و دستمال کاغذی پاک کنید و در کیسه زباله پلاستیکی بیندازید.

برای ضد عفونی کردن، از محلول سفیدکننده کلر با غلظت ۱۰۰۰ تا ۵۰۰۰ پی پی ام (۵ تا ۲۵ قاشق غذاخوری سفیدکننده خانگی [۵ تا ۸ درصد] در هر گالن آب) یا از یک محصول ضدعفونی کننده ثبت شده در EPA در برابر نوروویروس استفاده کنید.

مواد ضد عفونی کننده سفید کننده را حداقل به مدت ۵ دقیقه روی ناحیه مشکوک بگذارید.

دوباره کل منطقه را با صابون و آب داغ تمیز کنید.

لباس‌ها یا ملحفه‌هایی را که ممکن است استفراغ یا مدفوع روی آن‌ها وجود دارد، فوراً درآورید و بشویید.

وسایل را با احتیاط و بدون تکان دادن حمل کنید.

اقلام را با مواد شوینده و آب داغ در حداکثر برنامه زمانی ماشین لباسشویی بشویید و سپس با بالاترین درجه حرارت خشک کنید.

پس از شستوشوی لباس‌ها باز هم دست‌های خود را بشویید.