گوناگون

معاینات پزشکی نوآموزان بدو ورود به مدرسه لغو شد

رئیس اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس وزارت بهداشت، از لغو معاینات عمومی پزشکی نوآموزان بدو ورود به مدرسه به دلیل شیوع کرونا خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کلایل ردلان با بیان اینکه فعالیت مراکز بهداشتی درمانی در خصوص معاینات غربالگری نوآموزان در بدو ورود به مدرسه فعلا لغو شده است. گفت: این محدودیت به علت پیشگیری از ازدحام والدین در مراکز بهداشتی درمانی در نظر گرفته شده است. وی افزود: بر اساس نامه‌نگاری‌های انجام‌شده و پس از برگزاری ویبناری در روز یکشنبه، آخرین بلاغیه‌ها اعلام شد این محدودیت‌ها تنها برای تهران نیست و در سراسر کشور اجرایی می‌شود. ردلان ادامه داد: بر اساس آخرین نامه‌نگاری‌ها قید شده است که در شرایط پاندمی کووید۱۹ انجام ارزیابی‌های دوره‌ای و معاینات پزشکی نوآموزان بهتر است در طول سال انجام شود و فعلا در طرح سنجش متوقف شود. وی با تأکید بر اینکه شرایط در بحران کرونا می‌تواند به صورت لحظه‌ای متفاوت باشد، تصریح کرد: با توجه به شرایط و تصمیم‌گیری‌های ستاد کرونای شهرستان‌ها هر تصمیمی قابل تغییر است. اکنون با توجه به اینکه ممکن است در مراکز با ازدحام والدین روبرو شویم، اعلام کردیم معاینات عمومی پزشکی نوآموزان بدو ورود به مدرسه در طرح سنجش در مراکز جامع خدمات سلامت وزارت بهداشت فعلا لغو است.

شناسایی "ترکیبات سمی سرب و آرسنیک" در کرم‌های آرایشی موجود در بازار کشور

کارشناس مدیریت نظارت بر غذا و محصولات خوراکی و آشامیدنی معاونت غذا و دارو با اشاره به مواد و فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی غیرمجاز و قاچاق موجود در بازار مصرف کشورمان، اسامی برخی از این محصولات تقلبی را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، انیس رشیدی‌زاد گفت: استفاده از لوازم آرایشی و مواد محافظت کننده پوست، از عادت‌های روزانه افراد زیادی است و در برخی از این افراد پس از چند بار و یا چند سال استفاده مشکلات و عوارضی بروز می‌کند که شدت و احتمال بروز عوارض ناشی از مصرف این مواد در مواد آرایشی تقلبی، بیشتر خواهد بود. وی ادامه داد: مواد و فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی غیرمجاز و قاچاق اغلب حاوی مواد اولیه غیرمجاز، نامرغوب و بی‌کیفیت است که استفاده از آن‌ها آثار و عوارض جدی را به دنبال دارد. در این بین زالب و فراورده‌های مرتبط با چشم مثل ریمل مداد و.. به دلیل حساسیت محل استفاده از اهمیت بیشتری برخوردار هستند. وی افزود: بسیاری از لوازم آرایشی از جمله کرم‌های آرایشی، ترکیبات سرب و آرسنیک دارد. استانداردها این ترکیبات باید به ترتیب زیر ۲ ppm و ۱۰ ppm باشد. در این صورت مصرف این مواد آرایشی هیچ عارضه ای به دنبال ندارد. این موارد گاهی موجب بروز حساسیت‌های پوستی و عوارض و آسیب‌های دیگر در مصرف‌کنندگان می‌شود. لوازم آرایشی تقلبی معمولا از پایه و مواد نامرغوب تهیه می‌شوند. با پنهان بودن روند تولید این مواد، امکان استفاده از هرگونه ماده مضر یا حتی پوست و ضایعات مرغ در آنها وجود دارد. چربی‌های حیوانی اگر به صورت غیربهداشتی و بدون استانداردهای لازم در لوازم آرایشی به کار روند قطعا مشکل ساز خواهند شد. بنابراین در خرید رژ لب به نکات زیر توجه کنید.

۱. خرید از مراکز معتبر

۲. توجه به لیبل و برچسب سازمان غذا و دارو معروف به سیب سلامت و برچسب ttac

چاقی و سندروم متابولیک فاکتورهای پرخطر ابتلا به کووید۱۹ حاد

به گفته محققان، سندروم متابولیک ریسک بیماری شدید ناشی از عفونت ویروسی را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سندروم متابولیک وجود همزمان حداقل سه مشکل چربی شکمی، فشارخون بالا، قندخون بالا، کلسترول بالا، مقاومت انسولین و حالت التهاب است. وجود همزمان سه مورد از این مشکلات ریسک بیماری قلبی، سکته و دیابت را افزایش می‌دهد. چندین مطالعه نشان داده‌اند که چاقی با افزایش شدت بیماری آنفلوانزا مرتبط است. محققان دانشگاه تنسی آمریکا عنوان می‌کنند همانند آنفلوانزا، چاقی فاکتور پرخطر شدت بیماری کووید۱۹ هم است. به گفته محققان، وزن اضافی بدن و تجمع چربی موجب فشار بیشتر به دیافراگم می‌شود که منجر به افزایش مشکل در تنفس در طول عفونت ویروسی می‌شود. مطالعه بر روی ۱۷۴ بیمار دیابتی مبتلا به کووید۱۹ تأیید می‌کند که این بیماران در معرض ریسک قابل توجه ابتلاء به ذات‌الریه شدید در مقایسه با بیماران کووید۱۹ فاقد دیابت هستند. محققان تأکید دارند باید مطالعات بیشتری انجام شود تا نحوه تأثیر ناهنجاری‌های متابولیکی بر افزایش ابتلاء به بیماری‌های ویروسی مشخص شود.

مواد قندی اضافی برای قلب مضر است

طبق نتایج یک مطالعه جدید، مصرف بیش از حد زیاد مواد قندی و شکر می تواند موجب تجمع چربی در اطراف قلب و شکم شود.

«سو یون پی»، سرپرست تیم تحقیق در دانشگاه مینه سوتا آمریکا در این باره می گوید: «وقتی که ما بیش از اندازه مواد قندی مصرف می کنیم میزان اضافی آن تبدیل به چربی شده و ذخیره می شود» وی در ادامه می افزاید: «این بافت چربی مستقرشده در اطراف قلب و اطراف شکم موجب آزادشدن مواد شیمیایی ای در بدن می شود که می تواند برای سلامت قلب مضر باشد» در این مطالعه، محققان مصرف بلندمدت نوشیدنی های قندی (نظیر نوشابه های گازدار) و مواد خوراکی حاوی قندهای افزودنی (مانند غذاهای فرآوری شده) و ارتباط شان را با ذخایر چربی در اطراف قلب و سایر اعضا، بررسی کردند. این مطالعه شامل بیش از ۳۰۰۰ فرد جوان سالم بود. یافته‌ها نشان داد مصرف مقادیر بیشتر نوشیدنی های قندی و مواد قندی افزودنی در طول یک دوره ۲۰ ساله با انباشت چربی بیشتر در اطراف اعضای بدن مرتبط است. از سوی دیگر، رسوبات چربی با ریسک بالاتر بیماری قلبی و دیابت مرتبط است.

یک جرعه کتاب

جهان هستی هویت را دارد
نویسنده: گابریل برنستین
مترجم: زهرا صادقی
انتشارات میکائن

پیام آشنا: «جهان هستی هویت را دارد» با «تبدیل ترس به ایمان» کتابی درزمینه موفقیت نوشته گبریل برنستین است.

لوپا وینفری برنستین را «هربر فکری جدید» نامیده است. او معمولا به‌عنوان متخصص در برنامه دکتر اُز ۶۳ حضور پیدا می‌کند. نیویورک تایمز او را «الگوی جدید» خوانده است. گابریل نویسنده کتاب‌های پرفروش شاید معجزه کنیم و معجزه‌های اکنون است. اخیراً گابریل به‌عنوان «فعال معنوی» به همراه دیپاک چوپرا، مجریان بزرگ‌ترین مراقبه گروهی کتاب رکوردهای گینس هستند. یوتیوب او را جزء شانزده ویدئو بلاگر اول خود نامید. وبسایت مانشل حساب تویتر او را در لیست یازده حساب تویتری که باید دنبال کرد، قرار داده است. همچنین نشریه فوربس او را در لیست بیست زن صاحب برند جهان قرار داده است.

گابریل برن استین در نشریات و برنامه‌هایی نظیر ال.اون، کتی لی و هدا، تودی شو، سوپرسال سلندی اپرا، برنامه کوئین لطیفه، اندرسون لایو، اکسس هالیوود، ماری کلر، هلث، سلف، گلامور، هلپ دسک، و روی جلد مجله زندگی و... حضور داشته است. برنستین در این کتاب درباره تحول و رهاکردن نظام فکری گذشته و قرار گرفتن در مسیری معنوی سخن می گوید. رهاکردن نظام فکری قدیمی تان و خوش‌آمد گفتن به نظام جدید نیازمند تمرین است، اما خیلی کم‌تر از آنچه فکر می کنید "کار" می‌برد. مفیدترین تمرین، تمرین تسلیم‌شدن در برابر عشق جهان هستی است. هر فصل این کتاب دعاها، تأییدها و تمرین‌های سادهای به شما می‌دهد و از شما حمایت می کند تا اثرژی و افکار ترسناکتان را تسلیم کنید و ذهنیت صحیح را به دست آورید. نکته مهم این است که به یاد داشته باشید درباره هر تمرین زیاد فکر نکنید. فقط تمرین کنید. ممکن است به این نتیجه برسید که یک یا دو تمرین خاص واقعاً تأثیر عمیق‌تری در شما دارند، آن‌ها را بیش‌تر از یقیه تکرار کنید. مسیر کامل وبی‌نقص آشکار می‌شود و شما سفرتان را برنامه‌ریزی خواهید کرد.

تمرین‌های زیادی در این کتاب وجود دارد. انتخاب یا شماست که همه آن‌ها را انجام دهید یا عاشق چند تمرین خاص شوید. روش درست و غلطی در به‌کارگیری این تمرین‌ها وجود ندارد. فقط پذیرا باشید و تمرین‌هایی را تکرار کنید که برایتان الهام‌بخش هستند. تمرین قرار گرفتن در مسیری معنوی برای این نیست که مراقبه‌کننده‌ای بهتر، یا مهربان‌ترین و روشنفکرترین فرد باشیم، بلکه تمرین تسلیم در برابر عشق است. هدف این کتاب، همین است.

اینترنت شبکه شاد در سال تحصیلی جدید رایگان می‌شود

وزیر آموزش‌وپرورش گفت: برای حل مشکل کودکان بازمانده از تحصیل، باید تفاهم‌نامه همکاری بین آموزش‌وپرورش و دیگر دستگاه‌های دولتی منعقد شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش‌وپرورش، محسن حاجی میرزایی در نشست شناسایی، جذب، آموزش و نگهداشت کودکان بازمانده از تحصیل ۶ تا ۱۱ سال در دوره ابتدایی، ضمن تشکر از حضور نمایندگان دستگاه‌های مختلف، گفت: یکی از موفقیت‌های درخشان جمهوری اسلامی در طی سال‌های پس از انقلاب، توسعه پوشش تحصیلی و کاستن از فاصله آموزشی بین مناطق شهری و روستایی و همچنین جنسیت‌های مختلف و اقوام است و این گام مهمی است که در توسعه جهت عدالت اجتماعی برداشته‌شده است. حاجی میرزایی افزود: اگر بپذیریم که منشأ نابرابری‌های حوزه ثروت، قدرت و منزلت، نابرابری فرصت‌های یادگیری و آموزش است ایجاد شرایط تحصیل برای این کودکان می‌تواند دستاوردهای خوب و قابل قبولی باشد. وی با اشاره به پیمایشی که از طریق معاونت ابتدایی در خصوص آمار کودکان بازمانده از تحصیل انجام شده است، تصریح کرد: اقدامات پژوهشی آموزش‌وپرورش و دیگر دستگاه‌ها نشان می‌دهد، ۵۰درصد کودکان بازمانده از تحصیل در اثر عواملی مانند؛ فقر فرهنگی خانواده‌های کودکان کار، عدم دسترسی به مدرسه و کودکانی که در حیطه استثنایی قرار دارند و ... از آموزش‌ها جامانده‌اند؛ لذا این کودکان را می‌توان تحت حمایت قرار داد. وی در ادامه گفت: ۵۰درصد آمار کودکان بازمانده از تحصیل مربوط به کودکانی است که ادامه تحصیل آن‌ها در خارج از کشور به اطلاع آموزش‌وپرورش نرسیده است و یا فوت کودک به دلایل مختلف از جمله عدم حذف پارانه به ثبت احوال اعلام نشده است و لذا این کودکان به‌عنوان بازمانده از تحصیل ثبت می‌شوند، درحالی که این‌طور نیست. حاجی میرزایی با اشاره به اینکه تعداد دانش آموزان بازمانده از تحصیل خیلی زیاد نیست اما مشکل پیچیده‌ای است، بر ضرورت اتعقاد تفاهم‌نامه همکاری بین آموزش‌وپرورش و دیگر دستگاه‌های دولتی تأکید کرد وزیر آموزش‌وپرورش با تأکید براینکه مرجع رسمی آمار کشور اداره ثبت احوال است، گفت: سعی داریم در روزهای آتی با راه‌اندازی سامانه‌ای بر بستر فناوری اطلاعات در آموزش‌وپرورش بتوانیم با دستگاه‌های دیگر ارتباط آنلاین برقرار کنیم تا قادر باشیم اطلاعات ساماندهی شده توسط سازمان ثبت‌احوال کشور را در کمترین زمان دریافت کنیم. عضو کابینه دولت تدبیر و امید با اشاره به اینکه پدیده ترک تحصیل یک پدیده رایج بوده و قطعاً وجود ویروس کرونا آن را تشدید خواهد کرد، گفت: مدارس و ادارات زیرمجموعه آموزش‌وپرورش را موظف کردیم به کسانی که قادر به استفاده از گوشی‌های هوشمند یا اینترنت نیستند از طریق روش‌های دیگری آموزش دهند. بنابراین باید مطمئن شویم هر کس در هرجایی که هست از خدمات آموزشی بهره می‌برد و آموزش در هیچ جای کشور متوقف نشده است. حاجی میرزایی در پایان گفت: هزینه اینترنت فعالیت‌های آموزشی در سامانه شاد در سال گذشته رایگان بود و امسال هم با توجه به رایزنی‌های انجام‌شده قصد داریم آن را رایگان کنیم

گلکده

از نگهداری از گل فرفیون چه می‌دانید!

گل فرفیون (مرجان) از گیاهان گلدار است که به جنس افوربیا تعلق دارد و به رنگ های صورتی و قرمز و کرم و زرد موجود است. نگهداری آسانی دارد و می شود مدت ها به عنوان گیاه آپارتمانی از آن نگهداری کرد.

نور:
به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، گل مرجان یا گل فرفیون نور مستقیم آفتاب و محیط روشن را دوست دارد و هر چقدر هوا سردتر باشد بیشتر از نور مستقیم می شود استفاده کرد. کمبود نور باعث عدم شکل گیری گل ها و یا کمرنگ شدن و ریزش گل ها می شود.

آبیاری گل مرجان:
آبیاری گل مرجان درست مهم ترین شرط در نگهداری این گیاه است. خاک همیشه مرطوب باعث زرد شدن و ریزش برگ ها و در نهایت پوسیدگی و از بین رفتن گیاه می شود. هنگامی که عمق ۲.۵-۵ سانتی متر از خاک خشک نشده نباید آبیاری صورت بگیرد و به ویژه در فصل های سرد که گیاه رشد کمی دارد باید آبیاری را کاهش داد اما در فصل گرم به آب بیشتری احتیاج دارد.

دما:
گل فرفیون محیط گرم را می پسندد و بهترین دما ۲۴-۳۲ درجه است. زمانی که دما به ده درجه رسید گل مرجان را به محیط گرمتر منتقل کنید.

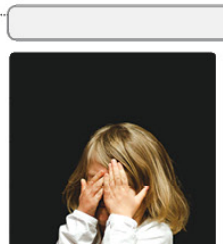
خاک مناسب گل مرجان:
چون نسبت به رطوبت خاک حساس است باید از خاک سبک استفاده کنیم مثل ترکیب خاک معمولی + شن + خاک معمولی. برای کوددهی از بهار تا پاییز از کود ملایم با نصف غلظت نوشته شده استفاده کنید.

تکثیر گل فرفیون:
در فصل بهار و تابستان از ساقه های جوان به طول ۷-۱۰ سانتی متر قلمه تهیه کنید و در آب قرار بدهید تا شیره سفید آن خارج شود، بعد دو سه روز در یک محیط به دور از نور مستقیم قرار بدهید سپس در بستری از شن + پرلیت مرطوب بکارید. ریشه زایی ممکن است حدود دو ماه زمان ببرد.

علت زرد شدن مرجان
یک مشکلی که ممکن است برای خیلی ها پیش آمده باشد زردی و ریزش برگ های گل مرجان است که معمولا از آبیاری زیاد اتفاق می‌افتد. این گیاه نسبت به گیاهان دیگر به آب کمتری احتیاج دارد. آبیاری درست مهم ترین شرط در نگهداری این گیاه است. خاک همیشه مرطوب باعث زرد شدن و ریزش برگ ها و در نهایت پوسیدگی و از بین رفتن گیاه می شود. هنگامی که تا عمق ۲.۵-۵ سانتی متر از خاک خشک نشده نباید آبیاری صورت بگیرد و به ویژه در فصل های سرد که گیاه رشد کمی دارد باید آبیاری را کاهش داد اما در فصل های گرم به آب بیشتری احتیاج دارد. اگر آب زیاد به گل مرجان بدهید زرد می شود و خراب می شود پس هر وقت سطح خاک خشک شد به آن آب بدهید برای گلدهی، مرجان حتماً سایه آفتاب می‌خواهد (بالکن یا پشت پنجره جنوبی) نور کم باشد گل نمی‌دهد. هرس اول بهار و اول پاییز انجام شود. کود دهی (کود گوسفندی آفتاب خورده) حتما در بهار داده شود. زمستان بیرون نماند.

بدانیم

چگونه از دروغگویی کودکان جلوگیری کنیم؟



دروغ گویی کودکان در سنین ۲ تا ۵سال شدت پیدا می کند و از آن دسته مشکلاتی است که بسیاری از والدین در مقطعی از رشد فرزندان خود با آن روبرو می‌شوند. بسیار مهم است که از همان سنین کودکی رفتار دروغ گویی در فرزندان را جدی بگیریم تا زمینه سازاین رفتار نادرست در بزرگسالی نشود.

دلیل دروغگویی را پیدا کنید
به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، علت رفتار دروغ گویی می تواند به خاطر نداشتن اعتماد به نفس، جلب توجه کردن، الگو گرفتن از رفتارهای والدین، قدرت تخیل بالا، دوستان و همبازی‌های خیالی، ترس از والدین و تنبیه شدن از آنها باشد.

والدین الگوی مناسبی باشند
والدین باید خودشان الگوی صداقت و راستگویی در گفتار و رفتار برای فرزندان خود و نجات از این مسأله ناخوشایند باشند.

پیامد بد دروغگویی را به کودک نشان دهید
اگر کودک بداند با دروغ گویی و تکرار آن دوستان خود را از دست می‌دهد و در بزرگسالی فردی تنها خواهد شد دیگر این رفتار را از خود نشان نمی دهد.

برجسبزنید
به جای برچسب زدن و زیر سوال بردن شخصیت کودک، رفتار او را زیر سوال ببرید تا اعتماد به نفس خود را از نده دور و بتواند مسأله دروغ گویی خود را از همان کودکی حل کند.

تشویق کنیدنه تنبیه
راستگویی کودک را با دادن هدیه ای کوچک یا به صورت کلامی تشویق کنید تا تلاش برای راستگویی در او تقویت شود. محبت و پذیرش بی‌قید و شرط شخصیت کودک به همراه برد‌باری و صبر می‌تواند کمک زیادی به راستگویی او کند. در مقابل والدین باید قبل از هر اقدامی برای تنبیه و بررسی کنند که رفتارشان به عنوان والدین، فرزندتان را به شما نزدیک‌تر می کند یا دورتر.

باز آموزی حروف الفبا تا پیش از ۱۵شهریور

مدیرکل دفتر توسعه عدالت آموزشی و آموزش عشایر کشور از بازآموزی حروف الفبا و دروس پایه‌های دبستان در مدرسه تلویزیونی تا پیش از ۱۵شهریورماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا سیفی- مدیرکل دفتر توسعه عدالت آموزشی و آموزش عشایر کشور در برنامه هفت صبح شبکه اول سیما به تشریح فعالیت‌هایی که در شرایط خاص کرونا‌ویروس در تداوم آموزش دانش آموزان مناطق محروم روستایی و عشایری توسط راهبران آموزشی، معلمان عشایری و روستایی با هدایت مدیران کل استان‌ها، معاونین آموزشی و مسالین آموزش و پرورش عشایر صورت گرفته است، پرداخت. وی گفت: تعریف استانداردی برای عدالت آموزشی هست یعنی دسترسی فرصت‌های برابر برای تمام افراد لازم‌التعلیم در سراسر کشور به طوری که از شخصی به شخص دیگر حقی ضایع نشود و تمام دانش آموزان کشور از کیفیت بالای آموزشی بهره ببرند. ما از نظر ظاهری جزء کشورهای پیشرو جهان هستیم و در جایگاه خوبی هستیم. در حل حاضر ۹۷.۳ افراد لازم‌التعلیم کشور وارد مدرسه می‌شوند. سیفی افزود: اما در تحقق عملی عدالت آموزشی که فرصت برابر برای همه است، فاصله داریم. هم زیرساخت‌ها را نداریم و هم این مسأله پیشینه تاریخی دارد البته قدم‌های خوبی برداشته شده ولی تا نقطه آرمانی فاصله داریم. وی با بیان اینکه آموزش و پرورش در دوران شیوع کرونا خوب عمل کرده است، در خصوص آموزش برای دانش آموزان عشایری به طور خاص گفت: برخی مدارس ما در چادرها بر پا می‌شود که اصلاً هم اشکالی ایجاد نمی‌کند. ما حدود ۱۰۰ مدرسه یک نفره در کشور داریم.

یعنی صد مدرسه عشایری داریم که یک دانش‌آموز دارد. ۸۰۰ مدرسه چادری در کشور داریم که اگر چادرها استاندارد باشند، مشکلی ایجاد نمی‌شود چرا که ما در ارتفاع سه هزار متری نمی‌توانیم یک سازه به اسم مدرسه احداث کنیم و با اینکه دانش‌آموز عشایری ما ممکن است در یک سال تحصیلی در سه نقطه جغرافیایی درس بخواند و معلم یا دانش‌آموز در حرکت است. مدیرکل دفتر توسعه عدالت آموزشی و آموزش عشایر کشور گفت: اینکه می‌گویند مدارس کبری داریم یا مدارس چادری و این خوب نیست، باید به اقلیم برخی دانش آموزان هم نگاه کنیم. برخی از این مدارس بهتر از مدارس سازهای به کار می‌آیند. مهم این است که مدرسه تجهیز شده و معلم داشته باشد. وی ادامه داد: اتفاقی که در آموزش‌های تلویزیونی صورت گرفت این بود که آموزش‌ها باعث شد سطح توقع والدین بالا برود چون تا پیش از آن دانش‌آموز در منطقه صعب‌العبور یا یک سرباز معلم در چند مقطع تحصیل می‌کرد اما تلویزیون سطح دیگری از آموزش را ارائه داد. سیفی گفت: ما برای کسانی که به هیچ صورت به اینترنت یا حتی تلویزیون دسترسی نداشتند نیز شیوه‌هایی تهیه کردیم و بر اساس آن مقرر شد تدلوم آموزش در مناطقی که دسترسی به اینترنت و گوشی و حتی برق ندارند، ادامه یابد. امکان‌سنجی کردیم و مشخص شد مثلاً در یزد ۲۴۶ دانش‌آموز ما به اینترنت دسترسی ندارند و یا در خراسان شمالی ۱۲۴ نقطه پوشش تلویزیونی ندارد. ما اول از ظرفیت استان استفاده کردیم و صدا و سیمای استانی برنامه‌های آموزشی تلویزیونی را بازپخش می‌کرد. بعد اگر این امکان نبود از رادیو استفاده کردیم و در نهایت هم معلمان به درب منزل یا چادر دانش آموزان می‌رفتند یا از طریق تلفن رفع اشکال می‌کردند که هزینه را آموزش و پرورش پرداخت می‌کرد. حتی در پروتکل نوشتیم راهبران آموزشی بسته‌های خودآموزی به دانش آموزان بدهند و اگر برادر و خواهر بزرگ‌تری در منزل هست از آنها کمک گرفته شود. مدیرکل دفتر توسعه عدالت آموزشی و آموزش عشایر کشور گفت: آموزش و پرورش هیچ وقت ادعا ندارد که هر روز همه این فعالیت‌ها را در هر نقطه‌ای انجام داده است اما هیچ تلاشی فروگذار نبوده است. ما حتی پوشش را دادند تا جنبه عنوان گوشی‌ات را هدا کن و یا امانت بده و این پویش ادامه خواهد داشت. وی در پاسخ به این پرسش که فعالیت مدرسه تلویزیونی ادامه خواهد داشت نیز گفت: در تابستان که معیار این است ۱۰ مهارت هفتگی را به وسیله نقالی و آموزش نمایشی و... انجام دهیم. بازآموزی دروس دوره ابتدایی خصوصاً آموزش حروف الفبا برای کلاس اولی‌ها تا قبل از ۱۵ شهریور که زمان آغاز سال تحصیلی است، در تلویزیون انجام می‌شود. ما می‌خواهیم مطمئن باشیم کلاس اولی‌ها حروف الفبا را به خوبی فرا گرفته‌اند. برای مقاطع اول، دوم و سوم دبستان فارسی و ریاضی تکرار می‌شود و برای مقاطع چهارم، پنجم و ششم دبستان نیز دروس ریاضی و علوم تکرار خواهد شد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
هر صبح یک روز جدید در انتظار ماست. انسان‌ها می‌گویند که اگر خوش شانس باشی بهتر است. اما من ترجیح می‌دهم که هوشیار باشم چرا که وقتی شانس به سراغم بیاید از دستش نخواهم داد

ارنست همینگوی

تازه های سلامت

آیا «نوزادان» دچار اضطراب می‌شوند؟

یک روانشناس گفت: جنین می‌تواند در دوران حضور در شکم مادر اضطراب را فرا گیرد و بعد از تولد نیز این حالت را داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مصطفی تبریزی درباره «اضطراب و راه‌های مقابله با آن»، گفت: زمانی فرد نسبت به مسأله‌ای نگران است و این نگرانی باعث اندیشه ورزی و خردورزی وی شده و این، نگرانی را برطرف می کند؛ در نتیجه این خوب است.

وی ادامه داد: اضطراب یعنی نسبت به چیزی که مبهم است و نمی‌دانیم چه می‌شود، رنج می‌بریم و اذیت می‌شویم؛ برای نمونه نمی‌دانیم فلان معامله را که انجام داده‌ایم سود دارد یا زیان؛ اگر امتحانی را داده‌ایم نتیجه آن خوب می‌شود یا نه و.. قالب این نگرانی‌ها اضطراب می‌شود و راجع به چیزهایی است که مبهم هستند و ما نمی‌دانیم.

این روانشناس ابراز داشت: در اضطراب اگر باورهای اصلی خود را درست کنیم، اضطراب پیش نمی‌آید؛ برای نمونه احتمال بدهیم در معامله با سود کرده یا ضرر می‌کنیم و دچار اضطراب می‌شویم؛ یعنی برای هر احتمال راه حل داشته باشیم.

تبریزی تصریح کرد: زمانی است که ما اضطراب آموخته شده داریم؛ یعنی والدین ما دچار اضطراب بوده‌اند و نگرانی داشتند؛ مثل اینکه بیان می‌کنند اگر زلزله یا سیل بیاید چه اتفاقی می‌افتد و چکار کنیم؟ ما آن را یـاد گرفته‌ایم و این‌ها را اضطراب‌های انتقالی می‌گوییم.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا اضطراب ژنتیکی است یا اکتسابی؟ خاطرنشان کرد: عمدتاً اضطراب از راه یادگیری است؛ یعنی ژنی به نام ژن اضطراب نداریم بلکه از محیط یاد می‌گیریم. ژنتیک یعنی ژن شناخته شده؛ مثلاً افسردگی و وسواس ژنتیکی داریم و دلائل ژنتیک دارند اما عمدتا اضطراب را در محیط یاد می‌گیریم.

این روانشناس متذکر شد: زمانی است که کودکان با اضطراب به دنیا می‌آیند اما این ژنتیک نیست، بلکه ممکن است در رحم مادر اتفاقی بیفتد و مثلا در ماه هشتم و نهم که گوش جنین شنوایی دارد، فریاد والدین را در خانه می‌شنود و چون برایش غیر عادی است، آن را در شکم مادر تجربه می کند و باعث خو گرفتن با آن می‌شود و این هم جزو عوامل محیطی است.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸