info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۷۹
شنبه ۱/ مهر ۱۴۰۲
۷ / ربیع الاول / ۱۴۴۵
23 / September / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگانی اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهر حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳

خوانده ۸۱

امروز با حافظ

محرابِ ابرویت بنما تا سحر گهی
دستِ دعا بر آرم و در گردن آرمت
گر بایدم شدن سویِ هاروتِ بابلی
صد گونه جادویی بکنم تا بیارمت

خوانده

چو گردد شوق وصل افزون
چه جای طعن اگر مجنون
به بوی هودج لیلی فتد دنبال
محملها

جامی

اذان گرگرد

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۳۱	۰۵:۵۵	۱۱:۵۸	۱۸:۰۰	۱۸:۱۸

برگه

بعضی چیزها در جهان خیلی مهمتر از دارایی هستند، یکی از آنها توانایی خوش‌بودن با چیزهای ساده است.

دیل کارنگی

اشاره

به کسی که افسردگی دارد چه بگویید و چه نگویید؟

شاید در لحظه برایتان سخت باشد که تصمیم بگیرید به فرد افسرده مقابلتان چه بگویید، بنابراین، ایده خوبی است که یاد بگیرید چگونه با عزیزتان که درگیر افسردگی است حرف بزنید و طی لحظات سخت و تاریک که دارد از او حمایت کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیمان، مطمئناً دیوردرتان کسی را می‌شناسید که دچار افسردگی است؛ حتی ممکن است آن فرد افسرده خودتان باشید! واقعیت این است که درصد زیادی از افراد دچار افسردگی هستند یا زمانی در طول زندگی خود افسردگی را تجربه می‌کنند. اما اینکه بدانید کسی افسردگی دارد و اینکه بدانید چگونه با او حرف بزنید، تفاوت زیادی وجود دارد و این دو موضوع با هم متفاوت‌اند. حتی اگر خودتان افسردگی را تجربه کرده باشید و بدانید افسردگی چیست، شاید در لحظه برایتان سخت باشد که تصمیم بگیرید به فرد افسرده مقابلتان چه بگویید، بنابراین ایده خوبی است که یاد بگیرید چگونه با عزیزتان که درگیر افسردگی است حرف بزنید و طی لحظات سخت و تاریک که دارد از او حمایت کنید.

چه چیزهایی نباید به فرد افسرده بگویید؟

خیلی از افراد با اینکه اصلاً قصد بدی ندارند و در واقع دوست دارند به فرد افسرده کمک کنند، اما ناخواسته رنگ، اشتباهاتی می‌شوند. پند و اندرز ندهید

بله درست است که شما می‌خواهید به فرد افسرده کمک کنید حال بهتری داشته باشد، اما قبل از اینکه به او توصیه کنید مدیتیشن و یوگا تمرین کند یا هر روز در دفترش بنویسد تا حالش بهتر شود، یک قدم به عقب بردارید، ساکت بنشینید و به او گوش دهید. مسئله این نیست که مدیتیشن و نوشتن و... فایده‌ای ندارند، بلکه موضوع این است که فرد افسرده پیش از هر چیزی به همدلی و یک گوش شنوا نیاز دارند. دلیل برای شاید بودن را له ندهید

وقتی کسی احساس افسردگی می‌کند، شاید وسوسه شوید به او تمام دلایلی را که می‌تواند باعث حال خوش باشد یادآوری کنید، اما این راهکار هیچ‌وقت جواب نمی‌دهد. ضمناً خود فرد افسرده همه اینها را می‌داند! افسردگی منطق سرش نمی‌شود و یک بیماری است.

ضرب‌المثل‌ها و جملات انگیزشی ممنوع!

گاهی شاید بعضی از دانستن‌ها و پندها تا حدودی به کار بیایند؛ اما اگر در مقابل فردی که افسردگی دارد مدام جملات انگیزشی و ضرب‌المثل‌هایی مثل «آنچه تو را نکشد قوی‌تر می‌کند» یا «پایان شب سیه سفید است» استفاده کنید، لگار آدوه و درد فرد افسرده را دست‌کم گرفته‌اید.

چه چیزهایی باید به فرد افسرده بگویید؟

گفتگوکردن اولین قدم مؤثری است که می‌تواند برای کمک به عزیزی که افسرده است برداریم. خیلی از افراد نمی‌دانند در چنین شرایطی چه بگویند، بنابراین درنهایت کمکی نمی‌کنند و حتی شاید به فرد افسرده احساس رنج و تنهایی بیشتری بدهند که می‌تواند عاقبه افسردگی را بدتر کند. ارتباط با فرد افسرده بسیار مهم و مؤثر است: چه با دیدار رودررو چه از طریق تماس تلفنی و چت و تماس تصویری. نمی‌دانید چه بگویید؟ بسیار خب، چند عبارت کارشناسانه و مددرد بخور برایتان مثال می‌زنیم تا بدانید به کسی که افسردگی دارد چه باید بگویید:

«به تو فکر می‌کنم! حال و احوالت چطور است؟»

همین کلام ساده که «به تو فکر می‌کنم» به طرف مقابل این احساس خوب را می‌دهد که شما مرقبش هستید و به او اهمیت می‌دهید و این دارویی قدرتمند است! اما چیزی که اگر گذاری این جمله را تنبیه می‌کند این است که به او خوب گوش بدهید. افرادی که افسردگی دارند بیشتر از هر چیزی نیاز دارند شنیده و درک شوند پس بدون اینکه کلاش را قطع کنید یا حواسه‌اتان سرریود یا جلوی پل به حرفش گوش دهید.

«دوست دارم و همیشه کنارت هستم!»

یکی از سخت‌ترین قسمت‌های افسردگی، بعضاً این اختلال روحی و روانی این است که اغلب فرد مبتلا را متقاعد می‌کند که کسی دوستش ندارد! اما شما می‌توانید نشانش دهید که این طور نیست. لزومی ندارد سر این مسئله با فرد افسرده بحث کنید تا به او قبولاند دوستش دارید. «و وقاهمن را دوست ندارم!» «چه این طور نیست من دوستت دارم!» شما با خود فرد افسرده بحث نمی‌کنید؛ بلکه با بیماری روحی که دارد بحث و جدل می‌کنید. پس فقط کافی است به زبان بیاورید که دوستش دارید و این علاقه را با رفتارهایتان نشان دهید.

«امروز چطور بود؟ دیداری که با رئیست داشتی چطور بود؟»

حال و احوال کردن‌های مکرر یا فردی که با افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کند می‌تواند زاد نفس کشیدن او باشد! خصوصاً اگر به‌جای اینکه کلاریبرسید، «همه چیز رو برام آست؟» در مورد جزئیات زندگی‌اش از او سؤال کنید. در مورد کارش، جریانات خانوادگی‌اش و هر چیزی که می‌دانید برایش مهم است.

«نمیدونم مشکلت را حل کنم! اما کمکت می‌کنم! بر اس آن بریایی، بگو چطور می‌تونم کمکت کنم؟» وقتی مطمئن نیستید چه بگویید، همین که خیالش را راحت کنید خیلی اش هستید بسیار عالی است. حتی می‌توانید پیشنهادهایی که فکر می‌کنید مفید است بدهید. مثلاً او را با آبمیل خودتان سرقرارش برسانید یا هم به پیاده‌روی بروید یا غذایی برایش درست کنید و ببرید. ضمناً مطمئن باشید این حمایت‌ها و کمک‌های مهربانانه حالش را هم بهتر می‌کنند.

«متوجه شدم چقدر ناراحتی و احساسات تو کاملاً قابل درک است»

افسردگی می‌تواند باعث شود فرد احساس کند آدم عجیب‌وغریبی است، خصوصاً اگر احساس کند دلیل کافی برای افسرده بودن ندارد. اما افسردگی بیشتر به مواد شیمیایی مغزه مربوط است تا نه وقعیت (هر چند این دومی نمی‌تواند بر هم اثر گذارد). پس به احساسات فرد افسرده احترام بگذارید و بگذارید بداند در نظرشما عجیب‌وغریب نیست.

«اگر دوست داری حرف بزنی من سراپا گوشم، جای می‌خوری یا قهوه؟»

افرادی که درگیر افسردگی هستند اغلب احساس می‌کنند خودشان یا احساساتشان برای دیگران درخور اهمیت نیستند، بنابراین احتمالاً منتظرند شما اجازه بدهید یا دعوتشان کنید به گفتگو به فرد افسرده بگویید که نه تنها آماده شنیدن حرف‌هایش هستید بلکه واقعاً دوست دارید به او گوش بدهید و بدین ترتیب سر صحبت را بخوبی باز کنید. متوقف نشوید! زمان یا عکلی را برای نشستن و حرف‌زدن پیشنهاد بدهید تا بداند شما جدی هستید و تعارف نمی‌کنید.

«می‌دانم دقیقاً چه حسی داری اما می‌توانم با تو همدردی کنم» در مورد احساساتی که تجربه می‌کنی با من حرف بزن». اگر افسردگی را تجربه کرده باشید، پس شاید حالا تصور کنید تجربه همه افراد از افسردگی مثل شما نیست اما در واقع این طور نیست. از طرف مقابلتان سؤال بپرسید و با رویکردانی جواب او به تجربیات خودتان همدردی نشان را برانگیزید محور صحبت خودتان نباشید بلکه گاهی احساسات مشابهی که شاید بدانید را ابراز کنید تا فرد افسرده مقابلتان کمتر پیش خودش احساس تنهایی و عجیب بودن کند.

گزارش روز

میزبانی رونالدو و حاشیه‌هایی که می‌توانست رخ ندهد

روز نوشینه تیم فوتبال بلئشگاه النصر عربستان که یکی از باریکلان آن کریستین رونالدو است، برای بازی با تیم پرسپولیس در چارچوب لیگ قهرمانان آسیا وارد ایران شد. اما صحنه‌هایی که هنگام حضور رونالدو در ایران ایجاد و در فضای رسانه‌های داخلی و خارجی منتشر شد، بحث‌های زیادی را ایجاد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آنچه در واقعیت رخ داد، بالا رفتن از کوه و تپه‌های منتهی به هتل لیسیانی و دیوارهای آن، شکستن در و امکانات آن و نوبتن پشت اتوبوسی بود که تیم النصر و کریس رونالدو در آن بودند؛ همچنین حضور دختر رییس باشگاه پرسپولیس و زنان بدن مسئولان استقبال کننده که نشانه نوق زندگی آنها شمرده شد و بدتر آن که بعدها از انتقادات از مدیر پرسپولیس برای آوردن دخترش، او از مردم فلسطین خرج کرد و گفت او را آورده تا از نفاع رونالدو از فلسطینیان تقدیر کند!

تصاویر این صحنه‌ها علاوه بر فضای مجازی ایران، در رسانه‌های عربی نیز منتشر شد و هرچند برخی رسانه‌های عربستان آن را نشان مهمان نوازی ایرانیان دانستند، سویه اصلی رویکردها، نگاه تحقیرآمیز و انتقادی گسترده به رفتار ایرانیانی بود که با ورود ستاره جهانی فوتبال از خود بروز داده بودند.

در واکنش به این رویداد چند رویکرد دیده شد:

یک رویکرد اولیه، تقبیح واکنش جوانان نونده پشت اتوبوس النصر بود که این حجم نوق و شوق و دلدادگی را نشانه بی‌فرهنگی می‌دانست؛ برخی هم این صحنه‌ها را نشانی از محرومیت هموطنان از ارتباط با چهره‌ها و رویدادهای بین المللی و حتی یک «زندگی معمولی» ارزیابی کردند که در سایر نقاط بشه به راحتی در دسترس است.

یک رویکرد نگار در این زمینه نوشت: «کشوری که هیچ تیم بزرگی در آن ارنو نمی‌زند، مقصد سفر تعطیلات هیچ ستاره‌ای نیست، هیچ کنسرت بزرگی در آن برگزار نمی‌شود، میزبان هیچ رویداد مهم فرهنگی یا ورزشی بین المللی نیست. میزبان انبوهی از حسرت‌خوانده‌دیدگی‌های اجتماعی خواهد شد. چنانکه ما شدیم».

یک اساد دانشگاه هم در تحلیل این رویداد نوشت: «حوالنی مربوط به سفر رونالدو به ایران نشان داد بخشی از مردم ایران چقدر با جهان و استانداردهای زیست جهانی بیگانه و در برابر چهره‌های جهانی مرعوب هستند. مقصر اصلی این فقر فرهنگی تفکری است که چهل سال است بیگانه‌هراسی را ترویج می‌کند و به لزوا طلبی مفتخر است و نه اجازه داده مردم خود را بشناسند، نه جهان را و با دیدن یک ستاره از خود بی‌خود می‌شوند. هر گونه تعامل با جهان فقرها و ضعف‌ها و عقب ماندگی را آشکار می‌کند. یک بار دیگر ثابت شد بر خلاف نظر مغزهای کوچک رنگ زده، برای پیشرفت راهی جز تعامل با جهان و رقابت بین المللی نداریم».

رویکرد دوم اما استقبال و نوق زدگی از حضور رونالدو در ایران را امری طبیعی می‌دانست که در کشورهای دیگر دنیا هم در واکنش به حضور ستارگان هنری و ورزشی رخ داده و می‌دهد. در همین راستا و بدنوهای متعددی از حضور رونالدو در پاریس، اسپانیا و آمریکا منتشر شد که نشان می‌داد هواداران این ستاره در نقاط مختلف دنیا و به ویژه کشورهای پیشرفته غربی نیز هنگام حضور او با خلق صحنه‌هایی، شیفتگی خود را بروزمی‌دهند.

به بهور این گروه، «این ذات تماشاگری فوتبالی است که رفتاری طبیعی، اروندالیسم تا هوجیگری خیابانی دارد و خاص ایران هم نیست، در برزیل، آرژانتین و انگلیس هم شدیدتر است و در صربستان در تماشای فوتبال آدم کشته می‌شود. دیدن سلبریتی‌های ورزشی، بخش مهمی از این فرهنگ است. مسی هر جای دنیا بپود ترافیک می‌شود و رونالدو هم همین طور».

به نظر می‌رسد در این موضوع، چند امر را باید تفکیک کرد: موضوع نخست احساسات فوتبال‌نوستان و علاقه‌مندان یک ستارعین المللی که ممکن است همه جای دنیا رخ بدهد و طبق شواهد، بیرون گسترده این احساسات هنگام حضور این ستارها در کشورها و شهرهای مختلف روی داده و می‌دهد.

موضوع دوم نحوه ابراز احساسات هموطنان فوتبال‌نوست است که به نظر چندان زیبا و شایسته نمی‌آمد. این که از تپه بالا بروی یا پشت یک اتوبوس بنوی یا به امکانات هتل آسیب بزنی، حرکات زیبایی نبود و متاسفانه فیلم‌هایی از همین تصاویر در رسانه‌های جهانی به صورت گسترده پخش شد تا مردم ایران را کم فرهنگ جلوه دهد. اما به نظر می‌رسد آنچه در بروز نامناسب این احساسات نقش اساسی و مهم داشت، شیوه ضعیف مدیریت مسئولان و دست اندرکاران و فقدان پیش‌بینی و برنامه ریزی صحیح برای مواجهه عمومی بوده است. به ویژه باید در نظر داشت بازی النصر و پرسپولیس بدون تماشاگر بود؛ در حالی که در منطق تماشاچی استادیومی، او باید در هر طور شده فوتبالیست‌ها و حالا رونالدو، مهمترین سلبریتی ورزشی دنیا را از نزدیک ببیند، چون دیگر فرصتی برای او مهیا نیست.

پیش‌بینی این موضوع که بسیاری از جوانان فوتبال نوست علاقه دارند رونالدو را که برای اولین بار به ایران آمده، بدون واسطه تلویزیون و فضای مجازی ببینند، چندان سخت و پیچیده نبود. وقتی این امکان که به صورت طبیعی در ورزشگاه و میدان بازی ایجاد می‌شود، در بازی پرسپولیس - النصر فراهم نبود، مسئولان می‌توانستند با واقعیتی، زمان و مکانی، مثلاً در یک خیابان و میدان خاص یا مجموعه ورزشی برای استقبال و ابراز احساسات علاقه‌مندان ایرانی به یک ستاره در نظر بگیرند و با حضور رونالدو، جوانانی که به هر دلیل علاقه‌مند به دیدن این فوتبالیست برتغالی هستند، او را از نزدیک ببینند.

البته پیش‌بینی رفتارهای عمومی کار راحتی نیست؛ اما به نظر می‌رسد اگر چنین کاری می‌شد، دیگر صحنه‌های پشت اتوبوس دویدن خلق نمی‌شد و هواداران رونالدو در فضایی محترمانه با او دیدار می‌کردند. چنین رویدادی حتی ظرفیت خلق دستاوردهای اقتصادی و خیر هم داشت. نظیر جمع‌آوری کمک برای محرومان یا معلولان، یا شاد کردن بخشی از جامعه، همان گونه که دیدار یک دختر معلول نقاش با رونالدو صحنه زیبایی را رقم زد.

واقعیت آنست که مقوله امنیت نرم که بخشی از آن به تصویر ایجادشده از یک کشور در اذهان عمومی مردم دنیا برمی‌گردد، از طریق نحوه مدیریت همین نوع رویدادها ساخته می‌شود و از این رو می‌توان مسئولان نهادهای بالادستی را نیز از جهت کوتاهی در این رویداد مورد انتقاد قرار داد.

در مجموع باید گفت تعمیم رفتار تعدادی علاقه‌مند فوتبال به کل ملت ایران یا استقبال از ستارها را تنها در ایران دین، غیرحرفه‌ای است، اما کاهش ارتباط نزدیک و موثر ایران با رویدادهای جهانی و همچنین فقدان پیش‌بینی و مدیریت مناسب، در بروز صحنه‌های اخیر نقش جدی داشته است؛ همان فقدان مدیریتی که آثارش را در بروز بحران در برخی موارد دیگر دیده‌ایم و زمینه ساز مشکل و نارضتی مردم و انتقاد برای کشور می‌شود و از آنجا که بعضا بادگیری در این زمینه کم است، در مقاطع بعدی نیز با وجود تجربیات قبلی تکرار می‌شود.

مکث

جغدهای شب در خطرند

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که در جغدهای شب خطر ابتلا به دیابت افزایش می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، محققان بیمارستان بریگهام و بیمارستان زنان در بوستن ارتباط نگران‌کننده‌ای بین چرخه‌های دیرهنگام خواب و بیداری و افزایش خطر ابتلا به دیابت کشف کردند.

محققان مفهوم «کرونوتایپ» را بررسی کردند که به ریتم شبانه‌روزی ذاتی فرد یا ترجیح زمان خواب و بیداری اشاره دارد.

هوانگ، محقق این بررسی گفت: کرونوتایپ یا ترجیح شبانه‌روزی به زمان خواب و بیداری ترجیحی فرد اشاره دارد و تا حدی از نظر ژنتیکی تعیین می‌شود، بنابراین ممکن است تغییر آن سخت باشد. کرونوتایپ، حالت طبیعی بدن برای بیدار بودن یا خوابیدن در زمان‌های خاص است که برخی با اصطلاح پرنده بامدادی و برخی با نام جغدشب آن را معرفی می‌کنند.

نتایج تحقیقات قبلی، خطر اکلاردیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی را در افرادی با الگوهای خواب نامنظم یا شبانه‌ی کرده بود، با محوری که کرونوتایپ‌هایی با انقلاب عادات خواب نامنظم را نشان می‌دهند.

این مطالعه جامع داده‌های ۴۳ هزار و ۶۷۶ پرستار زن را به‌عنوان بخشی از مطالعه بین سال‌های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۷ مورد بررسی قرار داد.

شرکت‌کنندگان اطلاعاتی در مورد کرونوتایپ، عادات غذایی، وزن، زمان خواب، عادت سیگار کشیدن و نوشیدن، فعالیت بدنی و سابقه خانوادگی دیابت به اشتراک گذاشتند.

داده‌هایشان می‌دهد که جغدهای شب مستعد رژیم غذایی ناسالم، کمتر خوابیدن، سیگار کشیدن و نشان دادن معیارهای وزن وفعالیت بدنی ناسالم بودند.

نتایج این تحقیق در مجله Annals of Internal Medicine منتشر شده است.

برش

توفان کنکوری مجلس

بدون مقدمه، خیلی بی‌سر وصدا و بسیار ناگهانی، نمایندگان مجلس به تغییر قانون جدید کنکور سراسری رای دادند. این روزها که همه چشم‌انتظار بررسی لایحه برنامه هفتم توسعه در ساختمان بهارستان هستند، نمایندگان مجلس ناگهان «اصلاح قانون سنجش و پذیرش دانشجو» را در دستور کار گذاشتند به کلیاتش رای دادند و عملاً پنبه قانون جدید را که همان مصوبه شورای‌عالی انقلاب فرهنگی است زدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، کنکوری‌هایی که سال ۱۴۰۲ برای اولین بار تحت این قانون جدید، آزمون سراسری را پشت‌سر گذاشتند بهتر از هر کسی می‌دانند که رای مجلس مبنی بر «بازگشت نحوه برگزاری کنکور به قبل از سال ۱۴۰۲» یعنی چه. این داوطلبان امسال در نوبت کنکور دادند، در جلسه آزمون فقط به سؤالات دروس تخصصی پاسخ دادند، همچنین سهم سوابق تحصیلی‌شان در نتیجه کنکور ۴۰ درصد بود که نمرات دروس عمومی سال آخر دبیرستان را نیز شامل می‌شد اما حالا با این مصوبه جدید مجلس یعنی همه اینها هیچ.

این اتفاق اگر بازگشتی ناخوشایند به گذشته، اگر ایجاد سرفرگمی و بازی با اعصاب و روان دانش‌آموزان و زیر سؤال بردن اعتبار مصوبات نیست، پس چیست؟ جرأ مصوبه شورای‌عالی انقلاب فرهنگی که منشأ این تغییرات جدید بود در همان زمان تصویب، مورد اعتراض مجلس قرار نگرفت و نمایندگان منتظر ماندند تا کنکور کاملاً رخت عوض کند و زندگی هزاران کنکوری را تحت‌تاثیر قرار دهد و آن‌گاه دست به کار شوند؟ بازگشت شیوه برگزاری کنکور به قبل از سال ۱۴۰۲ یعنی می‌شود، بنابراین ممکن است تغییراتی سخت باشد. کرونوتایپ، حالت طبیعی بدن برای بیدار بودن یا خوابیدن در زمان‌های خاص است که برخی با اصطلاح پرنده بامدادی و برخی با نام جغدشب آن را معرفی می‌کنند.

دفاعیاتی که قانع نمی‌کند

روز سه شنبه‌که نمایندگان مشغول بررسی کلیات اصلاح قانون سنجش و پذیرش دانشجو بودند به رواز همیشه موافقان و مخالفان نطق کردند اما نه مخالفت‌ها جامله بود و به دل نشست و نه موافقت‌ها قانع‌کننده بود. محمد رشیدی، عضو هیات‌رئیسه مجلس در قامت موافق اعلام کرد که «کیفیت آموزش در همه نقاط کشور یکسان نیست. پس نباید یک آزمون در سراسر کشور واحد باشد.» محمدتقی نقدعلی، نماینده خمین شهر نیز به‌عنوان موافق توضیح داد که «تاثیر معدل در پذیرش دانشجو قطعاً اهمیت دارد اما این تصمیم نباید بدون فراهم کردن زیرساخت‌ها اتخاذ شود»

این دو موافق درواقع با این جملات و استدلالات نتوانستند افکار عمومی را قانع کنند که چرا قانونی که فقط یک سال اجرا شده، حالا باید تغییر کند. همچنین اگر این قانون تا این حد مخرب است، چرا مجلس زودتر اقدام نکرد و مانع برگزاری کنکور ۱۴۰۲ به شیوه جدید نشد. این موافقان همچنین در استدلال‌های خود بیشتر به نظام آموزشی کشور خرده گرفتند که هنوز نمی‌تواند امتحانات نهایی را در سالامت کامل برگزار کند تا بساط تقلب و نمره‌دهی‌های سلیقه‌ای جمع شود. در نتیجه اینها از اصلاح قانون کنکور دفاع کردند در حالی که مشکلات در آموزش و پرورش همچنان به قوت خود باقی است و اصلاح قانون کنکور فقط با روح و روان مردمی که «تاماما تغییرات مواجهه می‌شوند، بازی می‌کند.

تاکید مخالفان بر پرهیز از عجله

در مقابل اما مخالفان اصلاح قانون کنکور، منطقی‌تر استدلال کردند از جمله محمدمهدی زاهدی، نماینده مردم کرمان که گفت «بعد از ورود شورای‌عالی انقلاب فرهنگی به این موضوع به مصلحت نیست که مجلس به آن ورود کند» یا معین‌الدین سعیدی که تاکید کرد: «با این اصلاح، با تاثیر قطعی معدل در کنکور کلاهش می‌بلد یا از بین می‌رود، در حالی که به دغدغه‌های مردم پاسخ داده نمی‌شود».

اما جدی‌ترین مخالفت‌ها از زبان عبدالرسول پورعباس، رئیس سازمان سنجش کشور شنیده شد. او گفت: «در نوسال گذشته چهار بار بحث تغییر در سنجش و پذیرش دانشجو در کشور طرح شده در حالی که داوطلبی که می‌خواهد در آزمون سراسری شرکت کند، باید از سه سال قبل از آزمون خود را آماده کند و این تغییرات مکرر فقط باعث ایجاد تشویش خاطر در داوطلبان می‌شود».

اولین مصوبه کنکوری، سال ۱۴۰۰ تصویب شد. سال ۱۴۰۱هم اولین اصلاحیه در تیر همان سال نیز دومین اصلاحیه تصویب شد. در سال‌های ۹۲ و ۸۷، ۷۷ و ۹۵ نیز در قولین مربوط به کنکور تغییراتی اعمال شد که این حجم از تغییر مسلماً کاری جز بر هم زدن آرامش ذی‌نفعان ندانست. حالا هم در قدام جدید مجلس باز هم روح و روان مردم است که از این همه بی‌ثباتی رنج می‌کشد و معلوم نیست این سیاست مبتنی بر آزمون و خطا بالاخره چه زمانی قرار است متوقف شود.

تغییر قوانین و بی‌توجهی به پیامد تصمیم‌ها

محمد داوری - مشاور تحصیلی

قانون جدید کنکور که مصوبه شورای‌عالی انقلاب فرهنگی است، باعث بروز سه تغییر عمده شد: برگزاری کنکور نو نوبت در سال، تاثیر عملکرد تحصیلی در نوره دبیرستان و حذف دروس عمومی از کنکور. من با کلیت کنکور مخالفم و معتقدم که باید حذف شود اما این تغییرات تا حد زیادی قابل دفاع بود، مخصوصاً برگزاری کنکور نو نوبت در سال، چون فرصت دوباره برای جبران به داوطلبان می‌داد، همچنین افزایش تاثیر سوابق تحصیلی در نتیجه کنکور، چون باعث می‌شد آموزش‌ها در مدرسه اهمیت پیدا کند بنابراین رای مجلس به بازگشت شیوه برگزاری کنکور به قبل از سال ۱۴۰۲ عملاً به معنی حذف این دو اتفاق خوب است. این در حالی است که قوانین نباید تا این حد بی‌ثبات باشد. چراکه بی‌ثباتی قوانین به معنی غیرکارشناسی بودن آن‌هاست.

آشنایی با ویژگی‌های چند نوشیدنی سنتی

رسانه چه خبر

واکنش تهران به بیانیه مشترک آمریکا و شورای همکاری خلیج فارس

مهشهری آنلاین: سخنگوی وزارت امور خارجه به بیانیه مشترک وزیران خارجه آمریکا و شورای همکاری خلیج‌فارس واکنش نشان داد. ناصر کنعانی بغداد پنجشنبه ۳۰ شهریورماه در یک موضع گیری رسانه‌ای در این ارتباط افزود: توامندی‌های موشکی و بهپادی جمهوری اسلامی ایران در چارچوب دکترین نظامی شفاف قرار دارد که مبتنی بر بازدارندگی و حفظ امنیت ملی است و آنچه خطر واقعی است، ورود رژیم صهیونیستی به عنوان منبع اصلی ناامنی و تهدید کشورهای اسلامی به جغرافیای منطقه است. وی با تاکید مجدد بر مواضع ثابت و اصولی کشورمان، جزایر سه‌گانه ایرانی ابومومسی، تنب بزرگ و تنب کوچک را جزو لاینفک و ابدی خاک جمهوری اسلامی ایران دانست و گفت: جمهوری اسلامی ایران هرگونه ادعایی بر این جزایر را دخالت در امور داخلی و قلمرو سرزمینی خود دانسته و آن را به شدت محکوم می‌کند. سخنگوی دستگاه سیاست خارجی جمهوری اسلامی ایران تاکید کرد: تهران بر اساس دیدگاه راهبردی و سیاست‌های اصولی خود همواره راهکار حل مشکلات منطقه را تعامل و همکاری و همافزایی کشورهای منطقه به دور از مداخله طرف‌های فرامنطقه‌ای می‌داند. کنعانی گفت: تکرار ادعاهای واهی در شرایط کنونی منطقه به هیچ وجه نمی‌تواند تامین‌کننده منافع دولت‌ها و مردم منطقه باشد و صرفاً به سود بدخواهانی است که آرامش، توسعه اقتصادی، تمامیت ارضی و حاکمیت ملی کشورهای این منطقه را بر نمی‌تابند و همواره منافع نامشروع خود را در مداخله‌جویی و بی‌ثباتی و ناامنی منطقه جست‌وجو کرده‌اند.

واکسن آنفلوآنزا از فردا در داروخانه‌های هلال احمر توزیع می‌شود

پایگاه اطلاع رسانی جمعیت هلال احمر: مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر گفت: توزیع واکسن آنفلوآنزا از اول مهر در داروخانه‌های هلال احمر در سطح کشور آغاز می‌شود. عسگری در این باره افزود: با کمک شرکت‌های دانش‌بنیان به میزان نیاز واکسن آنفلوآنزای ایرانی تأمین شده است. مدیرعامل سازمان تدارکات پزشکی هلال احمر افزود: بر همین اساس از روز شنبه این واکسن‌ها به صورت شبانه روزی در داروخانه‌های هلال احمر و بر اساس نیاز جامعه توزیع می‌شود. وی خاطرنشان کرد: تأمین نیاز شهروندان اولویت اصلی هلال احمر است و علاوه بر واکسن آنفلوآنزا، سایر داروها و به خصوص داروی بیماران خاص، هر لحظه در اختیار بیماران قرار خواهد گرفت.

استرس کاری ریسک بیماری قلبی را در مردان افزایش می‌دهد

هلث‌لاین: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خطر بیماری قلبی برای مردانی که در مشاغل پر استرس کار می‌کنند و احساس می‌کنند از تلاش‌هایشان قدردانی نمی‌شود، دو برابر بیشتر است. یک مطالعه جدید نشان داده است که مشاغل پر استرس می‌توانند خطر بیماری قلبی را در مردان دوبرابر کنند. استرس کاری می‌تواند به تشکیل پلاک، انقباض شریان‌ها و افزایش فشار خون منجر شود. مطالعه جدید نشان داده است مردانی که در معرض شرایط کاری پراسترس قرار می‌گیرند و همچنین احساس می‌کنند که تلاش زیادی می‌کنند اما پاداش‌های کم دریافت می‌کنند، در مقایسه با مردانی که از این استرس‌های روانی اجتماعی رها بودند، دو برابر بیشتر با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی روبه‌رو هستند. با این حال، نتایج در مورد اینکه چگونه استرس کاری بر سلامت قلب زنان تأثیر می‌گذارد، قطعی نبود. مطالعه روی ۶۵۰۰ کارگر در کاناد، با میانگین سنی ۴۵ سال، تأثیر ترکیبی فشار شغلی و عدم تعادل تلاش و پاداش در محل کار را مورد مطالعه قرار داد. بیش از ۱۸ سال، محققان شرکت‌کنندگان را زیر نظر گرفتند و فشار شغلی و عدم تعادل تلاش-پاداش را با نتایج پرسش‌نامه‌ها و اطلاعات مربوط به بیماری‌های قلبی بررسی کردند. نویسندگان به این نتیجه رسیدند که تأثیر فشار شغلی و عدم تعادل تلاش-پاداش ترکیبی مشابه میزان تأثیر چاقی بر خطر بیماری عروق کرونر قلب بود. دکتر «پرتی سرور»، متخصص قلب می‌گوید: «اثرات فیزیکی استرس به خوبی مستند شده است، و من گمان می‌کنم که احساس عدم کنترل یا از دست دادن کنترل، در یک موقعیت استرس‌زا، واکنش فیزیکی به استرس را تشدید می‌کند» او می‌گوید استرس می‌تواند از جهات مختلف بر سیستم قلبی عروقی تأثیر بگذارد. او خاطرنشان کرد: «یکی از مکانیسم‌های بالقوه، میزان پلاک افراد است که می‌تواند با استرس افزایش یافته و در شریان‌ها تجمع پیدا کند. پلاک‌ها سپس می‌توانند جسیناک شوند و خطر لخته شدن را افزایش دهند که می‌تواند شریان‌های رگ‌های خونی اطراف قلب را مسدود کند» وی افزود: «شریان‌ها هم‌چنین می‌توانند به دلیل استرس منقبض شوند، که میزان خونی را که می‌تواند به قلب برسد محدود می‌کند، و باعث درد قفسه سینه و حمله قلبی می‌شود» علاوه بر این، به گفته محققان، استرس می‌تواند برسایر عوامل خطرساز سلامت قلب، تأثیر بگذارد. استرس می‌تواند به برخوری و کاهش کیفیت خواب منجر شود، که هر دو برای قلب مضر هستند و ممکن است مدیریت استرس را دشوارتر کند. محققان تأکید می‌کنند، برای مدیریت استرس ناشی از کار، داشتن یک سبک زندگی سالم ضروری است.