info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۱۹۷۶
شنبه / ۱۱ دی / ۱۴۰۰
۲۷ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲
01 / January / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۳۲۳۳-۰۲۶- فکس: ۲۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قابل توجه

اگر این پنج نشانه را دارید، باهوش هستید

به نظر اکثر مردم افراد باهوش جزو دسته ابرانسان‌ها هستند؛ چرا که مغزشان در تمام شرایط زندگی به کمک‌شان می‌آید و لازم نیست با دغدغه‌های آدم‌های عادی سروکله بزنند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجی‌رو، اگر شما فرد به‌شدت باهوشی باشید، گاهی عدم درک دیگران باعث می‌شود تنها بمانید. در ادامه به مهم‌ترین دغدغه‌های افراد باهوش در مقابل افراد معمولی اشاره می‌کنیم.

به نظر اکثر مردم افراد باهوش جزو دسته ابرانسان‌ها هستند؛ چرا که مغزشان در تمام شرایط زندگی به کمک‌شان می‌آید و لازم نیست با دغدغه‌های آدم‌های عادی سروکله بزنند؛ با این حال واقعیت متفاوت است و مهم نیست که یک فرد چقدر باهوش باشد، بالاخره هر چه نباشد او هم انسان است.

این افراد با مسائلی متفاوت از دیگران سروکله می‌زنند اما با این حال این مسائل هم چالش‌برانگیز و سخت هستند.

۱- صحبت‌های کوتاه حوصله‌تان را سر می‌برد

صحبت کردن در مورد چیزهای عادی و معمولی برایتان سخت و چالش‌برانگیز است. دلیل این موضوع آن است که مغزتان پر از ایده‌های عالی است.

موضوعاتی که احتمالاً به آنها علاقه‌مند هستید شامل علم، هنر، فلسفه و غیره می‌شوند. این مسئله باعث می‌شود که حس کنید در گفتگوی کوتاه گیر افتاده‌اید و وقت‌تان دارد هدر می‌رود! تمام چیزی که شما می‌خواهید فردی از لحاظ ذهنی شبیه به شماست که بتوانید در مورد مسائل مهم با هم حرف بزنید.

۲- پیش از آن که حرف بزنید فکر می‌کنید

از آنجا که مغزتان طوری آموزش دیده که به دنبال راه حل‌ها و پاسخ‌های احتمالی به یک مشکل باشد، شاید نسبت به یک فرد معمولی بیشتر طول بکشد تا نظرتان را در مورد یک چیز ابراز کرده یا نتیجه گیری کنید. علاوه بر این، اگر کاملاً مطمئن نباشید که جواب‌تان درست بوده یا فکرتان عالی است، ممکن است اصلاً حرفی نزنید. اما مشکل اینجاست که دیگران با نحوه تفکر و واکنش شما آشنا نیستند و ممکن است فکر کنند شما گیج و عجیب یا دروغگا هستید یا اصلاً به موضوع علاقه‌ای ندارید.

۳- کارتان به‌سرعت حوصله‌تان را سر می‌برد

نیاز مغزتان برای مدام به چالش کشیده‌شدن و دادن ایده‌هایی بکر می‌تواند شغلی را که زمانی برایتان هیجان‌انگیز بوده، عادی و خسته‌کننده کند. این موضوع می‌تواند باعث شود که مدام شغل عوض کنید یا کارهایتان را به تاخیر انداخته و رئیس‌تان را عصبانی کنید.

۴- شاید کمی غیراجتماعی به نظر برسید

دغدغه بعدی‌تان از دغدغه‌های قبلی نشات می‌گیرد. اگر در حین صحبت‌های کوتاه معذب هستید، اگر وقتی در مورد چیزی مطمئن نیستید، صحبت نمی‌کنید، اگر ایده‌های قبلی و قدیمی الهام‌بخش‌تان نیستند و اگر گاهی از ایده‌دادن بیشتر از دست به اقدام‌زدن لذت می‌برید، دیگران ممکن است شما را فردی غیراجتماعی بخوانند. البته آنها نمی‌دانند که این کار فشار بیشتری بر شما وارد می‌کند و هیچ فایده‌ای هم نخواهد داشت!

۵- عاشق‌شدن برایتان سخت است

در نهایت طلب شما از عشق سخت‌گیرانه‌تر از دیگران است. از آنجایی که شما نسبت به خیلی‌های دیگر محتاط‌تر، تحلیلی‌تر و مستقل‌تر هستید، ممکن است شما را انسانی سرد و مغرور ببینند یا حتی علاقه‌تان به یک نفر را خیلی زود از دست بدهید.

هر چه درگیری‌هایتان زیاد باشد هم نباید اجازه دهید که مانع رشد و آسایش شما شوند. می‌توانید روی ابراز احساسات خودتان به دیگران بیشتر کار کنید تا بهتر شما را درک کرده و متوجه خصوصیات اخلاقی‌تان شوند. نگران نباشید، بالاخره با یک نفر به نقطه اشتراک خواهید رسید!»

خاطره — امروز با حافظ

بشد، که یاد خوشش باد، روزگار وصال
خود آن کرشمه کجا رفت وَ آن عتاب کجا
قرار و خواب ز حافظ طمع مدار ای دوستَ
قرار چیست صبوری کدام و خواب کجا

خواندنی

هرنفس کانرا بیاد روزگار تو زنم
جمله عالم طفیل آن نفس باشد مرا
سنلی

اذان ترخ — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۶	۰۷:۱۶	۱۲:۱۰	۱۷:۰۳	۱۷:۲۴

برگه

ضعیف‌الاراده کسی است که با هر شکستی بینش او نیز عوض شود.
ادگار آلن‌پو

گزارش روز

سوءاستفاده از کودکان کار چقدر شایع است؟

بررسی پژوهشی کودکان کار در تهران نشان می‌دهد که بیش از ۷۷ درصد از کودکان کار، تجربه سوءاستفاده در محل کار را دارند و سوء استفاده عاطفی و بی‌توجهی شایع‌ترین انواع سوءاستفاده از آنان بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کار کردن کودکان باعث استثمار آن‌ها می‌شود، برای آن‌ها مضر است و فرصت‌های زندگی سالم را از آن‌ها سلب می‌کند؛ ولی با این حال کار کودکان، در سراسر جهان رایج است. هر نوع کاری که توسط کودکان انجام می‌شود و آن‌ها را از توانایی، شأن و رشد فردی محروم می‌کند و همچنین برای سلامت جسمی و روانی آن‌ها مضر است، به عنوان کار کودکان تعریف می‌شود.

هیچ آمار معتبر بین‌المللی در مورد کار کودکان وجود ندارد. با این حال، آخرین برآورد سازمان بین‌المللی کار نشان می‌دهد که ۱۵۲ میلیون کودک در سراسر جهان، کودک کار هستند که تقریباً برابر با یک کودک از هر ۱۰ کودک در سراسر جهان است. طبق بررسی‌ها، بیش از ۹۵ درصد از این کودکان، در کشورهای در حال توسعه هستند.

در ایران، مطالعات مختلفی به بررسی کار کودکان در زمینه‌های مدیریت خشم، اعتماد اجتماعی، وضعیت تغذیه، سوء مصرف مواد و رشد کودکان کار پرداخته‌اند؛ ولی با این وجود

هیچ یک از این مطالعات، موضوع سوء استفاده از آن‌ها در محیط کار، به‌ویژه شیوع آن و عوامل مرتبط با آن را بررسی نکرده‌اند.

به همین دلیل پژوهشگران با انجام یک مطالعه مقطعی در شهریورماه ۱۳۹۷ تا اردیبهشت ۱۳۹۸، ۲۵۰ کودک را در هفت مرکز حمایت از کودکان کار شهر تهران مورد بررسی قرار دادند و شیوع سوء استفاده از کودکان در محیط کار و عوامل مرتبط با آن را ارزیابی کردند.

بر اساس بررسی‌های این مطالعه، تعداد قابل توجهی از کودکان (۷۷.۶ درصد) حداقل یک نوع بدرفتاری را تجربه کردند و سوء استفاده عاطفی (حدود ۷۰ درصد) و بی‌توجهی (۵۲ درصد) شایع‌ترین نوع بدرفتاری بوده است. در این مطالعه عنوان شده است که آزار جسمی به میزان حدود ۶ درصد و آزار جنسی حدود ۳.۵ درصد شیوع داشته است.

همچنین یافته‌های این تحقیق حاکی از آن است که زندگی کردن کودکان به تنهایی و یا با یک والد مجرد، می‌تواند به عنوان عوامل خطر بدرفتاری با کودکان باشند. در حالی که کودکانی که در مشاغل خلاقی کار می‌کردند، پسرها و آن‌هایی که سن بیشتری داشتند، آزارهای کم‌تری را در محل کار تجربه کرده بودند.

به گفته پژوهشگران این مطالعه، با توجه به شیوع بالای کودک آزاری در محیط‌های کاری، آموزش کارفرمایان در مورد رفتارهای آزاردهنده، عواقب قانونی و حقوق کودکان برای بهبود درک آن‌ها از مسئولیت‌های خود و در نتیجه پیگیری از بدرفتاری با کودکان ضروری است.

این محققان معتقدند که دولت باید راهبردهای پیگیری از سوء استفاده در محل کار؛ مانند بازرسی‌های منظم را ایجاد و اجرا کند تا کارفرمایان را پاسخگو نگه دارد. همچنین لازم است سازمان‌های غیردولتی، داوطلبان و فعالان اجتماعی که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم با کودکان کار کار می‌کنند، از سوء استفاده‌های احتمالی تجربه‌شده در محیط‌های کاری و عوامل خطر آن آگاه باشند. این امر به ارائه خدمات مؤثرتری برای پیشگیری، درمان و حمایت از کودکان کار کمک می‌کند. برای مثال، سازمان‌های غیردولتی که با این کودکان، کار می‌کنند با اولویت‌بندی خدمات خود، می‌توانند منابع بیشتری را برای توانمندسازی آموزشی کارگران دختر، کودکان کوچک‌تر، کودکانی که در مشاغل خارج از خانه کار می‌کنند و کسانی که به تنهایی یا با یک والدین زندگی می‌کنند اختصاص دهند.

در انجام این تحقیق سعیده جلیلی مؤید، سید حسین محققی کمال، حمیرا سجادی، مرونه ولمقی و غلامرضا قائدامینی هلونی؛ پژوهشگران دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، به همراه سارا مکی علمداری از دانشگاه A&M تگزاس غربی ایالات متحده آمریکا با یکدیگر مشارکت داشتند.

یافته‌های این مطالعه شهریور ماه سال جاری، به صورت مقاله علمی با عنوان «کار کودکان در تهران، ایران: سوءاستفاده‌های تجربه‌شده در محیط‌های کاری» در نشریه کودک‌آزاری و بی‌توجهی (Child Abuse & Neglect) منتشر شده است.

مکث

کروناویروس در طول چند روز به قلب و مغز سرایت می کند

طبق نتایج یک مطالعه جدید، ویروس کرونا می تواند طی چند روز پس از عفونت به قلب و مغز سرایت کرده و ماه ها در اندام ها زنده بماند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب مد به گفته محققان این مطالعه، ویروس تقریباً به تمام سیستم‌های اندام بدن گسترش می‌یابد که می‌تواند در بروز علائم مداوم مشاهده شده در بیماران دچار سندرم کووید طولانی مدت نقش داشته باشد. این مطالعه یکی از جامع‌ترین بررسی‌ها در مورد چگونگی تکثیر ویروس در سلول‌های انسانی و ماندگاری در بدن انسان است. دکتر فرهاد العالی»، مدیر مرکز اپیدمیولوژی بالینی در سیستم مراقبت‌های بهداشتی سن لوئیس میزوری، گفت: «ما مدت‌هاست که درگیر این موضوع هستیم که چرا به نظر می‌رسد کووید طولانی مدت بر بسیاری از سیستم‌های اندامی بدن تأثیر می‌گذارد. این مقاله تا حدودی این مسئله را روشن می‌کند و ممکن است به توضیح اینکه چرا کووید طولانی مدت می‌تواند حتی در افرادی که بیماری خفیف یا بدون علامت داشتند، رخ دهد نیز کمک کند» محققان بعد از کالبدشکافی ۴۴ بیمار که پس از ابتلاء به ویروس کرونا در طول سال اول پاندمی جان خود را از دست داده بودند، یافته‌های شأن را نمونه برداری و آنالیز کردند. آنها به وجود ذرات ویروسی پایدار در بخش‌های مختلف بدن، از جمله قلب و مغز، تا ۳۳۰ روز پس از شروع علائم پی بردند که می‌تواند نشان دهنده عفونت با ذرات ویروسی معیوب باشد که در عفونت‌های مداوم در بین بیماران سرخک نیز دیده شده است. به گفته محققان: «ما هنوز نمی‌دانیم که در سال‌های آینده چه بار بیماری مزمن ناشی از ابتلاء به کووید ۱۹ ایجاد خواهد شد.» «آیا ما شاهد نارسایی قلبی در جوانی در بازماندگان، با زوال عقل زودرس خواهیم بود؟ اینها سوالات بی پاسخی هستند که نیازمند یک رویکرد پیشگیرانه بهداشت عمومی برای کاهش شیوع این ویروس هستند.» در مجموع نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که در حالی که بیشترین بار کروناویروس در مجاری هوایی و ریه است، ویروس می‌تواند در مراحل اولیه عفونت منتشر شود و سلول‌ها را در سراسر بدن، از جمله به طور گسترده در سراسر مغز، آلوده کند.

اشاره

دلبستگی افراطی از جمله خطرهای تک فرزندی

روانشناس و روان درمانگر گفت: اگر نحوه محبت ما به کودک افراطی و اغراق گونه و آنگونه که در مورد تک فرزندان شایع است، باشد، دلبستگی افراطی در کودک شکل گرفته و تقویت می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، جمعیت کمی و کیفی یکی از مهم ترین مؤلفه های قدرت و تحولات جمعیتی در کشور بر حسب عوامل و یا پیامدهای آن، دارای ابعادی است. براین اساس یکی از نگرانی ها، کاهش شدید باروری است که خود دارای پیامدهایی است. آمارها حاکی از کاهش میزان باروری به زیر سطح جایگزینی است، به موازات این روند کاهنده، شاهد افزایش نسبت خانواده‌های تک فرزند هستیم این تغییر در ساختار خانواده و کاهش تعداد فرزند، تغییر در روابط درونی خانواده و شیوه زندگی تک فرزندی را به همراه دارد که نیاز است به منزله پدیده ای اجتماعی که شاید معایب آن بیش از مزایایش باشد مورد مداقه و بررسی قرار گیرد.

تک فرزندی ایپدمی شایع در دوران ما است

سحر افراز- روانشناس و روان درمانگر در توضیح مزایا و معایب تک فرزندی و نقش این موضوع در تربیت و شخصیت فرزندان بیان کرد: تک فرزندی ایپدمی شایع در دوران ما و یکی از انتخاب های والدین در این روزها است. افراز ادامه داد: کودکان تک فرزند ویژگی ها و خصایص مختلفی را دارند که خلاقیت، اجتماعی بودن، بلند پروازی و کمال گرایی مثبت را می توان در زمره موارد مثبت آنان محسوب کرد. به تبع امکانات مالی و شاید معنوی برای فرزندانی که تک هستند و خواهر و برادرانی ندارند بیشتر دیده می شود! البته وقتی از خصایص شخصیتی صحبت می کنیم، این موضوع بیشتر به سبک تربیتی و سبک فرزندپروری والدین بازمی گردد اما این موارد جز خصیصه هایی است که ما در فرزندان تک بیشتر شاهد هستیم. وی ادامه داد: اما مشاهدات و فرایانی‌ها نشان می‌دهد که متاسفانه تبعات و پیامدهای منفی که برای تک فرزندبودن وجود دارد بسیار زیاد است. این روانشناس گفت: افزایش سن ازدواج، شاغل بودن مادر، دشواری تامین شرایط اقتصادی

کودک و ترس از مسئولیت پذیری، بعضا خانواده ها را به سمت داشتن فرزند کمتر و تک فرزند بودن سوق می‌دهد. وی تصریح کرد: معمولا تک فرزندان بیش از اندازه محور توجه والدین هستند به این دلیل که خواهر و برادر دیگری وجود ندارد و تمام تمرکز و انرژی و منابع والدین مختص یک فرزند هست، بنابراین این افراد دائما در زندگی خود مرکز توجه بودن را تجربه می کنند و این مرکز توجه بودن گاهی اوقات موجب می شود زمانی که این افراد در سنین پس از کودکی در جامعه قرار می گیرند، وقتی این مرکز توجه بودن را نداشته باشند به شدت آسیب ببینند و تحمل بودن سایر افراد در کنارشان برایشان دشوار باشد.

دلبستگی افراطی از جمله خطرات تک فرزندان است

این روان‌درمانگر در توضیح دلبستگی افراطی که خطری شایع در بین فرزندان تک است، گفت: در نظریه دلبستگی ایمن که جان بالبی روانشناس معروف مطرح می سازد، این نکته را برجسته می کند که اگر نحوه محبت ما به کودک افراطی و اغراق گونه باشد به صورتی که بیش اندازه نیازهای کودک را برطرف کرده و او را غرق در تامین نیاز کنیم (در مورد این کودکان می بینیم که بعضی اوقات حتی قبل از این که کودک ابراز کند نیاز او را برآورده می سازند) دلبستگی افراطی در کودک شکل می گیرد و تقویت می گردد. افراز ادامه داد: چنین فردی به خصوص در سنین بزرگسالی تحمل این موضوع را ندارد که این دلبستگی را از اطرافیانش نگیرد و نیازهای او رفع نشوند؛ در نتیجه متاسفانه شاهد عدم مسئولیت پذیری در این افراد می شویم که از تبعات دلبستگی افراطی و تک فرزند بودن است. وی گفت: این افراد در بسیاری از موارد شخصیت وابسته پیدا می کنند و به وجود آمدن شخصیت وابسته یکی دیگر از خصیصه های این افراد است دلیل آن هم این است که بیشتر نیازها از سوی والدین تامین می شود و مجالی برای تلاش فردی باقی نمی گذارند. این روانشناس یادآور شد: عدم مسئولیت پذیری در این افراد از تامین افراطی نیازهایشان توسط والدین منتج می شود زیرا والدین در مورد تک فرزندان فرصت برآورده کردن شخصی نیازهایشان را نمی دهند و خود این موارد را برای او رفع می سازند وی تصریح کرد: کم شدن روحیه رقابتی مثبت که لازمه موفقیت است، در این افراد شایع است.

مشکلات ارتباطی فرزندان تک در خلا خواهر و برادر

افراز با اشاره به مشکلاتی که در خلاء داشتن خواهر و برادر برای فرزندان تک به وجود می آید، تاکید کرد: لازم به تاکید است که سبک فرزندپروری والدین در مورد این که نحوه ارتباط فرزندان با خود، دیگران و جامعه چگونه است بسیار اثر گذار است (چه تک فرزند باشند و چه بیشتر) اما در مشکلات ارتباطی می بینیم که فرد به دلیل تک بودن مهارت کنارآمدن با سایرین را ندارد و در محیط های اجتماعی و جامعه به شکلی مغرور، خودخواه و گوشه گیر عمل می کند و نمی تواند به یک تعامل سازنده با اطرافیان دست پیدا کند. وی اظهار کرد: نداشتن خواهر و برادر این تجربه تعاملی را از فرزندان تک می گیرد زیرا آنان در همه مسائل، همه توجهات را برای خود می خواهند. این روانشناس بیان کرد: این موضوع سبب ایجاد مشکلات برای آنها می شود، به خصوص که در سنین بالاتر و زمانی که این افراد به سن ازدواج می رسند این مشکل ارتباطی برایشان برجسته می شود، چون مفهوم «دیگری» به عنوان فردی که بخواهند به او احترام بگذارند به دلیل نبود خواهر و برادر کمتر شکل می گیرد. وی افزود: یکی دیگر از تبعاتی که نبود خواهر و برادران برای تک فرزندان به همراه دارد این است که روحیه رقابتی مثبت را از فرد می گیرد و فرد رقیبی برای خودش نمی بیند که بخواهد خود را بالا بکشد و درصدد موفقیت بیشتری در زندگی باشد. افراز گفت: نبود خواهر و برادر از تبعاتی است که موجب می شود فرصت همدلی کردن و دیدن تجارب بیشتر از فرد گرفته شود. زمانی که فرد خواهر و برادران بیشتری دارد قطعا تجارب آنان را می بیند و در بهره های مختلف زندگی از آنان بهره می جوید اما تک فرزندان سرمایه حمایتی کمتری نسبت به کسانی دارند که خواهر و برادران دیگری را هم در خانواده دارند. این نبود سرمایه حمایتی فرصت همدلی را از فرد در زندگی اش می گیرد.

کمال گرایی منفی در کمین تک فرزندان است

روان‌درمانگر با اشاره به اندازه‌ای که کمال گرایی برای رشد شخصیتی مشکل‌ساز است، تصریح کرد: کمال گرایی که در حد مثبت بسیار خوب است در تک فرزندان به شکلی منفی شیوع دارد؛ به این معنا که فرد دائما منتظر دارد که هر آنچه را که می خواهد در سطوح بالا و دقیقا به همان نحوی که می خواهد دریافت کند و به روش و نحوه دیگری که مدنظر ندارد قانع نیست. وی ادامه داد: انعطاف پذیری کمتر، مهارت تاب آوری پایین و پرتوقع بودن خصیصه هایی است که به کرات در مورد تک فرزندان مشاهده می کنیم. افراز یادآور شد: یکی دیگر از تبعاتی که در مورد تک فرزندی وجود دارد و به والدین بازمی گردد این است که والدین انتظار بالاتری از این فرزندان دارند. وقتی تک فرزند برای پدر و مادر وجود دارد همه انتظارت و خواسته ها از همان یک فرزند خواهد بود؛ در صورتی که در زمان حضور فرزندان دیگر این انتظارت تقسیم می شوند و دیگر همه فشار انتظارات و خواسته های والدین بر یک نفر نخواهد بود.

نکات کلیدی در مورد واکسن کرونا

رسانه چه خبر

مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور از مرز ۱۱۹ میلیون دوز گذشت

وزارت بهداشت: مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور از مرز ۱۱۹ میلیون دوز گذشت. بنا بر اعلام مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور از مرز ۱۱۹ میلیون دوز گذشت. بر همین اساس، تا کنون ۵۹ میلیون و ۷۷۰ هزار و ۷۵۵ نفر دوز اول، ۵۱ میلیون و ۸۰۷ هزار و ۱۶۰ نفر دوز دوم و ۷ میلیون و ۴۷۶ هزار و ۳۲۴ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۱۹ میلیون و ۵۴ هزار و ۲۷۹ دوز رسید. در شبانه روز گذشته ۵۱۹ هزار و ۲۱۸ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

حذف شرط تزریق واکسن کرونا برای حضور دانش‌آموزان در مدارس

تسنیم: وزیر آموزش و پرورش گفت: شرط تزریق واکسن و ارائه آزمایش منفی کرونا برای حضور دانش‌آموزان در مدارس حذف شد. یوسف نوری- وزیر آموزش و پرورش در مصاحبه با صدا و سیما درباره الزام تزریق واکسن به دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال اظهار کرد: ستاد ملی کرونا الزام دانش‌آموزان به تزریق واکسن را برداشت اما تأکید بر این است دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال حتما واکسن را تزریق کنند. وی افزود: الزام به تزریق واکسن کرونا یا دانشتن تست منفی کرونا برای دانش‌آموزان در اتاق معاون وزیر بهداشت تأکید شده بود که این موضوع را مطرح کردیم و گفتند براساس مصوبه ستاد ملی کرونا نبوده است. وزیر آموزش و پرورش گفت: دانش‌آموزان تا زمانی که علائمی نداشته باشند می‌توانند در مدارس حضور داشته باشند. وی درباره غیرحضوری شدن مدارس بیان کرد: تصمیمی درباره غیرحضوری شدن مدارس گرفته نشده و فعالیت مدارس همچنان حضوری است.

جزئیاتی از ساخت «مدرسه کودکان کار» در تهران

ایسنا: مدیرعامل بنیاد برکت درباره آخرین وضعیت ساخت مدارس «برکت خورشید» برای کودکان کار در تهران با بیان اینکه این بنیاد در راستای حمایت از کودکان بازمانده از تحصیل شروع به راه‌اندازی ۲۰۰۰ طرح کرده است، درباره آخرین وضعیت ساخت مدارس در تهران اظهار کرد: برای ساخت این مدرسه در حال جایابی و تعیین محل ساخت مدرسه هستیم.

ورزش در ارتفاعات برای افراد دیابتی خطرآفرین است

مدیسن نت: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پیاده روی و اسکی در کوهستان ممکن است سطح قند خون افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ را مختل کند. ورزش فواید زیادی مانند بهبود سلامت قلب، حساسیت بهتر به انسولین و کیفیت زندگی برای افراد مبتلا به دیابت دارد و اغلب توسط پزشکان توصیه می‌شود. با این حال، ورزش می‌تواند باعث هیپوگلیسمی- قند خون پایین- در افراد مبتلا به دیابت در طول و بعد از ورزش شود. «کوری دوگان»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه استرالیای غربی، در این باره می‌گوید: این یافته‌ها نشان می‌دهد که ورزش در ارتفاعات بالا ممکن است خطر هیپوگلیسمی ناشی از ورزش را افزایش دهد. کاهش شدید قند خون نیاز به اقدام فوری دارد زیرا این خطر وجود دارد که فرد دچار تشنج شده، بیهوش شود یا حتی جلش را از دست دهد. برای ارزیابی اینکه چگونه ورزش در ارتفاعات بالا بر قند خون افراد مبتلا به دیابت تأثیر می‌گذارد، محققان سطح قند خون هفت فرد مبتلا به دیابت نوع ۱ را قبل و بعد از انجام دو جلسه دوچرخه سواری در داخل خانه که مشابه شرایط در سطح دریا و در ارتفاع بالا بود، اندازه گیری کردند. پس از یک ساعت ورزش در ارتفاع شبیه سازی شده ۴۲۰۰ متری (تقریباً نیمی از ارتفاع قله اورست) و در زمان ریکاوری، سطح قند خون شرکت کنندگان به طور قابل توجهی کاهش یافت. این یافته‌ها نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت ممکن است نیاز به نظارت دقیق بر قند خون خود در هنگام انجام فعالیت در ارتفاعات داشته باشند.