info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۱۴
دوشنبه / ۱۳ دی / ۱۴۰۱
/ ۹ جمادی الثانیه / ۱۴۴۴
02 / January / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۲۴۲۴۴ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فرد روز

امروز با حافظ

چگونه شاد شود اندرونِ غمگینم؟
به اختیار، که از اختیار بیرون است
ز بیخودی طلبِ یار می‌کند حافظ
چو مفلسی که طلبکارِ گنجِ قارون است

خواننده

خوش باش و عشق ورز و غنیمت شمار عمر
کاین دهر جاودانه به دست من و تو نیست
ملک‌الشعرا بهار

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۶	۰۷:۱۶	۱۲:۰۰	۱۷:۰۴	۱۷:۲۴

برگه

زمان برای هیچ کس نه متوقف می‌شود نه برمی‌گردد و نه اضافه می‌شود.
فردریش شیللر

پرش

تنهایی آن‌قدرها هم بد نیست

انسان موجودی اجتماعی است و بنابر تحقیقات، ارتباط‌های اجتماعی برای سلامت احساسات و جسم او اهمیت بالایی دارد. با این حال تنهابودن هم نقش مهمی در سلامت ذهن و روان فرد دارد و باید گهگاه زمانی را جدا از دیگران گذراند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، بودن در جمع، فواید بسیاری دارد اما استرس را هم هست. مثلا ممکن است نگران افکار دیگران درباره خود شوید. یا مجبور باشید برای پذیرفته شدن در جمعی، رفتاری متفاوت از آنچه هستید، نشان دهید. موارد متعددی وجود دارد که گاهی اوقات می‌تواند انسان را به فکر انعطافی تنها بودن بیندازد.

اهمیت تنهایی

تنهایی همچون در جمع دیگران بودن فوایدی دارد که از برخی از آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱.شناخت خود

وقتی در محیطی آرام و بدون حضور کسی هستید، این امکان را می‌یابید که بدون مداخله دیگران خلسه‌ها و عایق شود، را به خوبی درک کنید. در این زمان بدون اینکه ذهن‌تان به موضوعات دیگر معطوف شود می‌توانید روی موضوعات جدید متمرکز شود و دلش‌تان را بیابید. دروقتی می‌توانید هر کار مورد علاقه خود را بدون فشار و قضاوت‌های احتمالی دیگران انجام دهید و به جای اینکه دایم دیگران نیازهاد علایق و عقاید دیگران باشید، تمام وقت روی خودتان متمرکز شوید.

۲.خلاقیت

زمان تنهایی بهترین فرصت برای پرواول دادن به ذهن و قدرت بخشیدن به خلاقیت‌تان است. در این لحظات بدون اینکه به اطرافتان توجه کنید، روی وجود خودتان متمرکز می‌شوید. بررسی‌ها نشان می‌دهند تنهابودن موجب تغییراتی در مغزتان می‌شود که می‌تواند در خلق شذن ذهن فرد موثر باشد. دروقتو وقتی انسان تنهاست و هیچ تحریک اجتماعی وجود ندارد، مغز شروع به راندازی شبکه‌های خلاقیت خود می‌کند و بالا بردن قوه تخیل فرد، جای خالی تحریک‌های اجتماعی را پر می‌کند.

۳.انرژی اجتماعی

تنها زندگی کردن معمولا به نظر بد و منفی می‌آید. اما تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که تنها زندگی می‌کنند بیش از کسانی که زندگی مشترکی با دیگران دارند، زندگی اجتماعی و دوست و آشنا دارند. البته یادتان باشد تنهابودن را با منزوی بودن اشتباه نگیرید. افرادی که منزوی‌اند از دیگران به‌شدت فاصله می‌گیرند و در هیچ جمع اجتماعی شرکت نمی‌کنند. این افراد معمولا در معرض بیماری‌های افسردگی، اضطراب، چاقی، فشار خون بالا و مرگ زودرس هستند.

ترس از تنهایی

تنها بودن برای بسیاری از افراد سخت است. در واقع برخی از افراد ترجیح می‌دهند خودشان را به بری بزنند اما تنها نمانند. این افراد به دلایل زیر نمی‌توانند تنهایی را تحمل کنند.

نداشتن تجربه تنهایی: برخی از افراد به محیط شلوغ عادت دارند و تنهایی آنها را افسرده و کسل می‌کند.

افکار و احساسات اضطراب‌آور: برخی از افراد آنقدر اضطراب دارند که تنهایی موجب نشخوار فکری در آنها می‌شود و ترس از درگیر شدن با این افکار موجب می‌شود از تنهایی گریزان باشند.

انگ اجتماعی: برخی از فرهنگ‌ها نگرش‌های منفی درباره تنهازندگی کردن وجود دارد. دروقتو مردم تنها بودن را نوعی رفتار ضداجتماعی می‌دانند. افرادی این نوع فرهنگ‌ها، نگاه تنهایی احساس طردشدگی کرده و آن را نوعی تنبیه درنداک تلقی می‌کنند. درضمن تحقیقات نشان داده است بیشتر افراد اگر مجبور باشند کارهای مورد علاقه‌شان را به تنهایی انجام دهند، ممکن است از آنها صرف‌نظر کنند. مثلا ممکن است دوست نداشته باشند به تنهایی سینما یا رستوران بروند. همچنین ویژگی‌های شخصیتی افراد در اینکه آنها از تنهایی خود لذت می‌برند یا از آن دوری می‌کنند اگر نقش دارد. با این تعریف می‌توان گفت برونگراها از بودن در کنار جمعیت انرژی می‌گیرند اما درونگراها انرژی خود را در تنهایی می‌یابند. البته بنابه گفته محققان بین ویژگی‌های برونگرایی و درونگرایی تفاوت بسیار فاحشی وجود ندارد چرا که گاهی اوقات برونگراها زمانی را برای تنهایی و درونگراها زمانی را برای کنار جمع بودن انتخاب می‌کنند.

علائم نیاز داشتن به تنهایی

تشخیص اینکه به کمی تنهایی و دو شدن از مردم نیاز دارید ممکن است مشکل باشد. بنابراین اگر هر یک از علایم زیر را مشاهده کردید، یعنی اینکه باید وقتی هم برای تنهابودن به خود اختصاص دهید.

- بداخلاقی
- با هر موضوع کم‌اهمیتی به شدت رنجیدن
- از دست دادن علاقه به کار گروهی
- احساس خفگی داشتن وقتی کنار جمع هستید
- داشتن اشکال در تمرکز
- مضطرب شدن موقع بودن در جمع

خبر خوب اینکه هر وقت به این مشکلات مبتلا شدید کمی تنهایی می‌تواند حل‌تان را خوب، کند و احساسات منفی‌تان از جمعیت را بکاهد.

روش‌هایی برای تنهاماندن

اگر به فکر گذراندن زمانی در تنهایی هستید باید این کار را به روش‌هایی انجام دهید که برای ذهن و روان‌تان مفید باشد. مانند انتخاب زمانی خاص، دوری از شبکه‌های اجتماعی، پیاده‌روی و... البته تنهایی وقتی سودمند است که آن را داوطلبانه انجام دهید. همچنین باید بتوانید هر زمان که می‌خواهید دوباره به دنیای اجتماعی خود بازگردید.

اختصاص زمانی برای تنهایی

پیاده‌کردن زمانی برای تنها بودن همیشه آسان نیست. ممکن است هر یک از افراد خانوادتان نیازهای اجتماعی متفاوتی داشته باشند و شما را که زمانی برای تنهابودن می‌خواهید درک نکنند. همچنین گاهی تعهد به خانواده و مسئولیت‌هایتان در قبال دلبر باعث می‌شود نتوانید زمانی برای تنها بودن به خود اختصاص دهید اما به دلیل اینکه باید ذهن و روان خود را سالم نگاه‌دارید با روش‌های زیر زمانی را برای تنها بودن بیابید.

صریح باشید: خیلی صریح و واضح به افرادی که با آنها زندگی می‌کنید بگویید در روز یا هفته، زمانی را فقط برای خود می‌خواهید.

مشخص کنید: چه می‌خواهید بگنارید اطرافیان‌تان بدانند: زمانی برای خود داشتن یعنی چه مثلا: دلتان باعث می‌شود نتوانید زمانی تلویزیون یا شنیدن یادکست می‌خواهید.

جبران کنید: اگر اطرافیان‌تان به شما در داشتن زمان تنهایی کمک کردند شما هم بعد از محیت با جبران کرده و گاهی برخی از مسئولیت‌های آنها را به عهده بگیرید تا آنها هم بتوانند زمانی را تنها بگذرانند. همچنین می‌توانید صبح زود وقتی بقیه افراد خانواده خواب هستند، بیدار شوید و از سکوت و آرامش صبح لذت ببرید و اگر منعطف باشید می‌توانید از این نوع زمان‌های خاص نتایجتر در طول روز هم بیابید و در تنهایی استراحت کنید.

برای اینکه بتوانید ذهن و جسم‌تان را سالم نگاه‌دارید حتما لحظاتی را در تنهایی و خلوت خود بگذارید و دوباره قدم به دنیای شلوغ زندگی اجتماعی بگذارید.

منبع: verywellmind

گزارش روز

همه راه‌ها به خرگوش‌دره می‌رسد

در شمال غرب دریاچه چیتگر وسط زمینی بایر در چندصدمتری شهرکهایی با برج‌های سربه‌فلک کشیده، تلالیی از فاضلاب تشکیل شده و نیزاری بزرگ به وجود آمده است که آب متعفنی در زیر آن جریان دارد و این اکوسیستم جدید توانسته است موش‌ها و کلاغ‌های زیادی را به خود جذب کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، کارگران و موازات خیابان‌های اصلی محوطه اطراف دریاچه چیتگر مشغول کار هستند. چاه‌ها کنده شده و مهندسان در رفت‌وآمد و سرکشی مشاور روی پروژه‌هایی هستند که قرار است به صورت موازی در چند خط مختلف فاضلاب منطقه ۲۲ را به شبکه در حال احداث متصل کنند. همین چند هفته پیش بود که گزارشی در رابطه با مشکلات شهروندان این منطقه نوشتم که در آن مردم از دردسرهای چاه‌های فاضلاب گفتند از پرشدن مداوم چاه و دردسر تخلیه و ریزش و بالازدن چاه به وجود آمده و مشکلات بهداشتی زیادی برای مردم به وجود آورده بود. بعضی از گرانقیمت‌بودن قیمت تمام‌شده مراقبت و بهینه‌کردن چاه‌ها گفتند و بعضی از خطراتی که این چاه‌ها در نبود یک شبکه فاضلاب متصل به هم می‌تواند برای برج‌ها و ساکنان آنها به همراه داشته باشد.

بعد از انتشار گزارش چه کنیم با این همه چاه؟»

در تاریخ ۱۳ آذرماه شرکت فاضلاب تهران طی تماسی از نگارنده خواست برای بازدید از پروژه‌های این شرکت به منطقه ۲۲ تهران بروم. در اولین ملاقات، آیدین تکلیفی، مدیر نظارت بر اجرای شبکه فاضلاب منطقه ۲۱ و ۲۲ تهران را در دفتر کارش می‌بینم. مدیر جوانی که دغدغه‌های مردم را می‌شناسد و از طرح‌هایی می‌گوید که در حال اجراست. او از غفلت‌هایی می‌گوید که در آغاز ایجاد این منطقه جدید پیش آمده است؛ از در نظر نگرفتن زیرساخت مناسب برای فاضلاب؛ تا اجازه ساخت به ساختمان‌هایی که نسبت به رفع مشکل فاضلاب دغدغه جدی نداشته‌اند: «در مبحث ۱۶ مقررات ملی ساختمان آمده است در جاهایی که امکان اتصال به شبکه جمع‌آوری فاضلاب و بهره‌برداری از آن وجود ندارد تا زمانی که این امکان به وجود بیاید باید فاضلاب آن ساختمان داخل همان پلاک مدیریت شود.» مدیریتی که تاکنون به وسیله چاه‌های جذبی سپتیک یا تصفیه‌خانه‌هایی که درون ساختمان قرار دارند، اجرایی شده است. اما حتی کسانی هم که این راهکارها را در نظر گرفته‌اند حالا با مشکلات مختلفی روبه‌رو هستند. بخشی هم با دورزدن این قوانین فاضلاب را در جوی آب رهاسی کنند که همین مسأله باعث ایجاد بوی ناخوشایندی شده است.

تکلیفی می‌گوید: «یک طرح خطوط اضطراری در حال انجام است تا فاضلاب از سطح منطقه جمع شود و به سمت تصفیه‌خانه‌های پایین‌دست مانند فیروزبهرام که گنجایش لازم را دارد، برود. ما یازده سال پیش تفاهمنامه‌هایی با شهرداری امضا کردیم که بر اساس آن تفاهمنامه قرار بود شهرداری چهار زمین بلامعارض به ما بدهد تا در آن تصفیه‌خانه احداث کنیم. قرار بر این بود که بتوانیم بساب را در محل تصفیه کنیم و بساب تصفیه را به شهرداری بدهیم تا با توجه به بی‌آبی کشور در آبیاری فضای سبز استفاده کند» اما متأسفانه این زمین‌ها با توجه به سخت‌بودن تملک بودجه هنگفت، هماهنگی دستگاه‌های ذیربط مانند محیط زیست و... هنوز از طرف شهرداری در اختیار شرکت فاضلاب قرار نگرفته است. با همه اینها آیدین تکلیفی امیدوار است این واگذاری‌ها با مساعدت شهرداری در اختیار شرکت فاضلاب قرار بگیرد.

یکی از بدترین اتفاقاتی که رهاسازی فاضلاب در جوی‌های منطقه ایجاد کرده است با چشمانی نابلور تماشا می‌کنم. اینجا در شمال غرب دریاچه چیتگر وسط زمینی بایر در چند صد متری شهرک‌هایی با برج‌های سربه‌فلک کشیده، تلالیی از فاضلاب تشکیل شده و نیزاری بزرگ به وجود آمده است که آب متعفنی در زیر آن جریان دارد و این اکوسیستم جدید توانسته است موش‌ها و کلاغ‌های زیادی را به خود جذب کند. بالای تپه‌ای می‌ایستم و ردیف برج‌هایی را می‌بینم که فاضلاب‌شان را در این منطقه در نزدیکی خیابانی پرفرت‌وآمد رها می‌کنند. کافی است جریان آب را دنبال کنیم تا بفهمیم چطور از جوی کنار خیابان می‌گذرد: با ابراهه از زیر خیابان عبور کرده و مانند آبشاری به این زمین بایر می‌ریزد. راه فاضلاب وقتی به نیزار می‌رسد گم می‌شود اما می‌توان حوضچه‌های کوچکی را لابه‌لای این نیزار قبوه دید که به گورستانی از پلاستیک تبدیل شده است. این تالاب متعفن واضح‌ترین بلایی است که نبود زیرساخت فاضلاب متصل، بر سر منطقه آورده است.

آن طرفتر ردیف چاه‌هایی را می‌بینم که کنار جاده تا دوردست کشیده شده است و کارگران مشغول کار هستند. مهندس مهدی متقی، سرپرست نظارت مشاور لاز، که به عنوان مشاور کارفرما مرا همراهی می‌کند، توضیح می‌دهد: «ما دو خط اضطراری در نظر گرفته‌ایم. یکی این خط است که از خیابان جوزائی به سمت غرب می‌رود و انتهای چهارراه به سمت پایین می‌پیچد و از آنجا با لوله‌هایی به قطر یک‌هزار و ۲۰۰ به طرف زمینی مکان قرار است شهرداری در اختیار ما قرار دهد امامه پیدا می‌کند. مسیر دیگری را هم در شمال‌شرق اجرا کرده‌ایم. این دو خط اضطراری، فاضلاب را جمع می‌کند تا بتوانیم در ادامه، خطوط اصلی را اجرایی کنیم. این خطوط به صورت اضطراری مزاحمت بهداشتی را کم می‌کند.» قرار است در آینده تصفیه‌خانه‌هایی در همان زمین شهرداری ساخته شود و آن‌طور که از گفتوگو با آیدین تکلیفی و مهندس متقی متوجه‌می‌شوم، مانند بندی اجرای این کارها به تخصیص بودجه بستگی دارد و نکته‌ای که کمی به نگرانی‌ها می‌افزاید بالارفتن قیمت مصالح مانند لوله و تجهیزات تصفیه است.

تکلیفی تأکید می‌کند با وجود همه اما و اگرها در رابطه با زمین‌هایی که قرار است برای احداث ۴ تصفیه‌خانه حملی واگذار شود، او و تیم شرکت فاضلاب مقدمات کار را فراهم کرده‌اند: «از یک سال پیش که صحبت زمینی در خرگوش‌دره پیش آمده است، فارغ از اینکه چه زمانی این زمین را تحویل بدهند، ما خودمان کارهای مقدماتی را آغاز کرده‌ایم و مطالعات فاز یک آن تصویب شده و مطالعات فاز دو در حال تصویب است. در واقع ما فرض را بر این گذاشتیم که این زمین واگذار شده است و وارد مرحله جامایی و اسناد مناقصه شده‌ایم که همه اینها آماده است. حالا اگر زمین تحویل داده شود، شرکت فاضلاب می‌تواند در عرض دو ماه عملیات اجرایی را آغاز کند. اگر واگذاری زمین خرگوش‌دره اتفاق بیفتد، پیش‌بینی کردمایم بتوانیم مشکل جمعیتی در حدود ۳۲۰ هزار نفر را در دو فاز برطرف کنیم. این پرظرفیت‌ترین تصفیه‌خانه ما خواهد بود. همیشه‌بیم این بود که شهرداری نتواند زمین را در اختیار ما قرار بدهد و این باعث شد خطوط اصلی به سمت فیروزبهرام را طوری ببینیم که گنجایش فاضلاب اینجا را داشته باشد یعنی اگر زمین هم در اختیار ما قرار نگیرد، می‌توانیم فاضلاب را به تصفیه‌خانه فیروزبهرام وصل کنیم این نقشه دوم است.»

به سمت زمین مسطحی می‌رویم که مجاور اتوبان خرازی در رمپ تقاطع خرازی و جنگلبان، برای احداث تصفیه‌خانه اختصاص داده شده است. آنطور که آیدین تکلیفی می‌گوید قرار است در این مکان تصفیه‌خانه‌ای اضطراری برای جمع‌آوری فاضلاب شهرک‌هایی که در شرق و غرب این مکان قرار دارند، احداث شود: «هایرای حل معضل زیست‌محیطی حوزه آبشار، شهرک امید دژبان و نمونه سپاه یک، پکیج تصفیه‌خانه اضطراری در رمپ لوپ، تقاطع بزرگراه خرازی و جنگلبان پیش‌بینی کردمایم که زمین نیز تحویل داده شده و پیمانکار برنده هم اعلام شده است.»

در مسیر، مهندس فرشید فرزاد- رئیس کارگاه منطقه ۲۰ و ۱۹، جوی آبی را به ما نشان می‌دهد که فاضلاب چند شهرک در آن روان است و بوی بدی در اتوبان پیچیده است. مهندس متقی که زودتر رسیده است از جمعیش چاه‌های شهرک‌های منطقه می‌گوید: «از اینجا تا سر بلوار کاج و از این طرف هم بعد از بیمارستان تریتا تا خیابان کرمانشاه، همه فاضلاب اینجا جمع می‌شود. آبی که اینجا به صورت استاندارد تصفیه می‌شود، می‌تواند برای آبیاری فضای سبز به کار شهرداری بیاید.»

به سمت خرگوش‌دره می‌رویم که زمینی بزرگ در شمال شرق دریاچه چیتگر قسمت زمینی پر از درختهای برگسوزنی که زمانی یک پیست دوچرخه‌سواری از وسط آن می‌گذشت و از روی پلی که هنوز بقایای آن مانده عبور می‌کرد. خرگوش‌دره در نقشه جسپیده به محوطه سبز ورزشگاه آزادی است و در گذشته این پیست از دریاچه شهدای خلیج فارس تا اینجا کشیده می‌شد. خطوط سفیدی که در اطراف جنگل به چشم می‌خورد ممکن احتمالی احداث تصفیه‌خانه است در ضلع شرقی هم خطوط ریل مترو تهران- کرج دیده می‌شود: جایی که همه مطالعات آن انجام شده و مردم چشم‌انتظار شروع پروژه‌ای هستند که قرار است بخشی از مشکلات آنها را حل کند.

اشاره

کسی از مجازات تقلب در امتحانات نهایی نمی‌ترسد

هفته گذشته کانال‌های تلگرامی که کلید سوالات چنددرس امتحانات نهایی دی را منتشر کردند، حالا از انتشار رایگان پاسخ سوالات زیست‌حسابان و فنون خبر می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، انتشار سؤالات آزمون‌های مهم از جمله کنکور و امتحانات نهایی، چالش جدی سازمان سنجش و وزارت آموزش و پرورش طی سال‌های اخیر بوده است. امسال هم که بر اساس مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی، نمرات امتحانات نهایی در کنکور ۱۴۰۲ تأثیر مستقیم دارد، باز هم داستان لوفتن سؤالات و دسترسی برخی دانش‌آموزان به سؤال و جوابها در زمان برگزاری آزمون تکرار شد. امتحاناتی که از سوم دی‌ماه آغاز شده و بسیاری از داوطلبان کنکور که سابقه تحصیلی نداشته یا به دنبال ترمیم نمرات خود هستند، در این امتحانات شرکت کردند. دقیقاً یک ربع بعد از شروع نخستین روز امتحانات هم سؤالات درس ریاضی در فضای مجازی پخش شد و چند دقیقه بعد هم پاسخ سؤالات؛ دانش‌آموزانی که هم مجهز به ابزارهای جاسوسی بودند به راحتی به این پاسخ‌ها دسترسی پیدا کردند. حالا بررسی‌های همشهری از کانال‌های مجازی منتشرکننده سؤال و جواب‌های امتحانات نهایی نشان می‌دهد که آنها بعد از انتشار کلید دروس ریاضی ۳، گسسته، عربی و دینی در هفته گذشته از انتشار رایگان کلید سؤالات زیست‌حسابان و فنون در آزمون‌های این هفته خبر می‌دهند. البته محسن زارعی، رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش همان زمان در پاسخ به انتقادات و گلایه‌های مطرح‌شده درباره لوفرتن سؤالات امتحانات نهایی گفته بود: «انتشار سؤالات در زمان برگزاری آزمون به‌معنای لوفرتن نیست و به هیچ عنوان امکان دسترسی به سؤالات قبل از برگزاری آزمون وجود ندارد.» ادعایی که یکی از کانال‌های منتشرکننده سؤالات امتحانات نهایی هم آن را تأیید می‌کند و در توضیحاتی به اعضای کانالش نوشته: «با توجه به سیستم امتحانات نهایی، امکان انتشار و لوفرتن سؤالات قبل از جلسه وجود ندارد؛ چراکه در هر حوزه مصیر مربوطه با وارد کردن رمز شخصی، وارد پلتفرم شخصی شده و سؤالاتی که از طرف وزارت و پرورش بارگذاری شده از بازه زمانی بسیار کوتاه چاپ می‌کند و در اختیار دانش‌آموز قرار می‌دهد.» مابه تأکید آنها، دانش‌آموزان شرکت‌کننده در امتحانات نهایی می‌توانند مانند داوطلبان کنکور با تجهیز خودشان به موبایل و ابزارهای جاسوسی در زمان کوتاهی پس از شروع آزمون‌ها به سؤالات و پاسخ‌ها دسترسی داشته باشند.

حالا منتقدان مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی در تأثیر قطعی معدل در کنکور به همشهری می‌گویند: «دسترسی آسان به پاسخ سؤالات حین برگزاری آزمون‌ها باعث شده که شرکت‌کنندگان به جای درس‌خواندن به دنبال تقلب باشند. کانال‌های تلگرامی هم به آنها آموزش می‌دهند با چه ابزاری می‌توانند به‌راحتی به سؤالات و پاسخ‌ها دسترسی پیدا کنند؟»

اما سوی دیگر ماجرا مشاور کارشناسان آموزشی نسبت به بروز تقلب‌های مشابه در امتحانات نهایی خرداد است که با جمعیت بسیار بیشتری از دانش‌آموزان برگزار خواهد شد و باز هم پای دانش‌آموزان در امتحانات منجر به دریافت نمره صفر و گاهی اوقات، حذف دانش‌آموز از امتحانات بعدی است اما باید بررسی شود که این تقلب عمدی بوده است یا سهوی- مجازاتی که باید دید با شرایطی که در امتحانات دی‌امسال به وجود آمده می‌تواند منجر به حذف تقلب از آزمون خرداد و برخورد جدی با متقلبان فعلی امتحانات دی‌امسال شود یا خیر؟

مکث

داروهای ناباب، خرج زیبایی!

برخی از داروهای مورد استفاده در عمل‌های زیبایی به‌نوعی کاربردی چندگانه دارند و سهم اختصاص به این عمل‌ها باعث شده بیماران دیگر از جنون زیبایی دیگران درد بکشند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، جنون عمل‌های زیبایی در ایران دارد وارد مراحل هولناکی می‌شود که این کار به ایران در فهرست بیشترین انجام عمل‌های جراحی در جهان است خود گویای جایگاه جامعه ایران در این حوزه است. این که این موضوع حتی به حیوانات خانگی هم رسیده است و صاحبان این حیوانات با شقاوت تمام عمل‌های زیبایی را روی آنها هم اجرا می‌کنند موضوع دیگری است. اما ماجرا این است که چرایی افزایش عمل‌های زیبایی در ایران نیازمند پژوهش‌های مستند علمی است.

آنچه حالا با آن روبه‌رو هستیم تأثیرات این جنون روی بیماران دیگر جامعه است. چرا که برخی از داروهای مورد استفاده در عمل‌های زیبایی به نوعی کاربردی چندگانه دارند و سهم اختصاص به این عمل‌ها باعث شده بیماران دیگر از جنون زیبایی دیگران درد بکشند! ماجرا این است: یکی از بیماری‌های معمول در رابطه با اختلال عصبی - عضلانی «میستنی» است که به واسطه اینکه داروی مورد نیاز برای بیماران مبتلا به آن کاربرد ویژه‌ای در عمل بوتاکس دارد این دارو به دست این بیماران نمی‌رسد!

دکتر اسماعیل ابراهیمی، رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران است. او می‌گوید: «میستنی نوعی اختلال حرکتی - عصبی است که روی عضلات بدن تاثیر می‌گذارد. افراد مبتلا به «میستنیا دچار انقباض غیر ارادی مکرر و اختلالات وضعیتی ناتوان‌کننده می‌شوند»

توضیحات او به رابطه با رنجی که بیماران از عدم دسترسی به داروهای تسکین‌دهنده این بیماری می‌کنند هولناک است. در یک نمونه او می‌گوید که در صورت عدم دسترسی به بیماران به ناتوانی تمامی عضلات بیماران مبتلا همچون سنگ سفت می‌شود. اما داروها کجا می‌روند؟

دکتر بابک مصباحی، بازرس هیات‌مدیره انجمن داروسازان ایران می‌گوید: «داروهای مربوط به این بیماری در بازار ایران سه نوع است. اولین نوع که بهترین آن است آمپول بوتاکس زئومین آلمانی است. دیگری بوتاکس دیسپورت انگلیسی است و بالاخره داروی مسپورت ایرانی است.»

اما در مقابل برومند ریاضی، رئیس انجمن پلاستیک از کمبودهای احتمالی این داروها در ایران می‌گوید. او معتقد است: «داروهای خارجی به واسطه تحریم‌های موجود و البته نوسانات ارزی کمتر به دست بیماران می‌رسد اما در این میان مسپورت هم از گونه داروهایی است که در بازار ایران به‌سختی پیدا می‌شود.»

از رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران می‌پرسیم این کاربرد دوگانه چقدر دلیل بر کمبود داروی دیستونی در ایران است. او می‌گوید: «فارغ از این اتفاق بسیاری از داروهای دیگر مربوط به این بیماری هم در بازار داروی ایران کمیاب شده‌اند. نمونه این داروها باکوفان است که داروی شل‌کننده عضلات است اما در بازار داروی کمتر یافت می‌شود.»

او ادامه داد: «شدت فراوش عمل‌های زیبایی در ایران پیامدهای بسیاری دارد یکی از آنها هم در نایابی داروهای گفته‌شده است. بدون شک هر چه انجام این عمل‌ها افزایش داشته باشد به همان نسبت سهم بیماران دیستونی از دستیابی به این داروها هم کمتر می‌شود. چرا که وزارت بهداشت و درمان اگر هم نظارتی بر نحوه توزیع داروها داشته باشد نظارتی بر عملکرد کلینیک‌های بی‌شمار زیبایی ندارد.»

سهم این بیماران اما حالا رنج و دردی روزانه است: بیماراتی که به واسطه وجود دلایل ما سهمی از داروهای موجود در بازار ندارند؟ آنجا که این داروها هم در دسترس‌بودن داروهای بخچالی قرار دارند امکان خرید این داروها از بازار سیاه هم کم می‌شود. آن طور که رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران می‌گوید: «بیماران دیستونی باید هر سه ماه یکبار از این دارو استفاده کنند»

شاید مادرترین راه برای جلوگیری از سوءاستفاده از این وضعیت، این باشد که دولت بیماران مبتلا به دیستونی را شناسایی کند تا سهمیه ویژه به آنها اختصاص دهد تا درد و رنج روزانه آنها خرج زیبایی دیگران نشود.

رسانه چه خبر

ضرورت تزریق واکسیناسیون مجدد برای افراد بالای ۱۸ سال

ویدا: سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: تزریق واکسیناسیون مجدد برای افراد بالای ۱۸ سال که بیش از ۶ ماه از آخرین نوبت تزریق واکسن گذشته باشد ضروری است. عباس شیرازیان با اشاره به نکات جلسه امروز ستاد ملی کرونا، افزود: احتمال افزایش مورد بیماری کرونا در هفته های آینده با توجه به گسترش بیماری در کشورهای منطقه شرق آسیا و کشورهای اروپایی وجود دارد. وی اظهار کرد: رعایت فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک در اماکن بسته و پر ازدحام به ویژه در مدارس و دانشگاه ها مهم است و باید مراکز درمانی و تیم های واکنش سریع برای شرایط احتمالی گسترش بیماری و تامین داروهای مورد نیاز آمادگی داشته باشند. شیرازیان بر تشدید مراقبت های مرزی در مرزهای زمینی، هوایی و دریایی، تشکیل کمیته ویژه ای برای تأمین نیروهای انسانی مورد نیاز مراکز بهداشتی و درمانی با حضور دستگاه های مختلف تاکید کرد. سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا درباره پیش‌بینی ها از وضعیت کرونا در کشور باتوجه به شناسایی اولین مورد سویه‌های جدید BQ1 و XBB گفت: نمی‌توان پیش‌بینی دقیقی نسبت به آینده داشت زیرا رفتار ویروس در سویه‌های مختلف ممکن است متفاوت باشد، اما به نظر می‌آید که اگر مردم هم در واکسیناسیون و هم در رعایت شیوه‌های بهداشتی با ما همراهی کنند، وضعیت بغرنجی نخواهیم داشت. به ویژه واکسیناسیون علیه کرونا بسیار مهم است؛ چراکه باید سطح ایمنی جامعه بالا رود.

امکان نظرسنجی از محتوای کتاب‌های درسی به صورت برخط فراهم شد

مهر: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی اعلام کرد: تحول جدیدی را با فراهم‌ساختن امکان «نظرسنجی از محتواهای کتب درسی» برای تمام مخاطبان فراهم ساختیم. سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی اعلام کرد: تحول جدیدی را با فراهم‌ساختن امکان «نظرسنجی از محتواهای کتب درسی» برای تمام مخاطبان فراهم ساختیم. همه دانش‌آموزان، معلمان، والدین، کارشناسان اداری، استادان دانشگاه و صاحب‌نظران عرصه تعلیم و تربیت و همه کسانی که دغدغه نظام آموزش و پرورش را دارند می‌توانند از این امکان استفاده کنند. این سامانه در اختیار عموم مردم می‌باشد و در پایگاه اینترنتی به آدرس nazar.roshd.ir راه‌اندازی شده است و تمام مخاطبان می‌توانند با انتخاب دوره‌های مختلف تحصیلی ابتدایی، متوسطه اول، متوسطه دوم، فنی و حرفه‌ای و کاردانش و انتخاب دروس در پایه‌های مختلف، کتاب‌های همان پایه را انتخاب و نظر خود را در ارتباط با آن کتاب و محتواهای آن ثبت کنند. در این سامانه پس از پُرکردن فرم ثبت‌نام، «کد عضویت» به موبایل شما ارسال می‌شود و با استفاده از این کد می‌توانید برای ثبت نظر اقدام کنید. تمام گروه‌های مخاطب مذکور در این نظرسنجی می‌توانند نظرات خود را به صورت کلی درباره کتب یا درباره فصل‌ها و درس‌های هر کتاب به ثبت برسانند. سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی نظرات انتقادی و پیشنهادی تمام صاحب‌نظران را بررسی و در صورت تأیید محتواهای به ثبت رسیده پس از تکمیل و ارزیابی‌های لازم، برای اعمال آن‌ها اقدام خواهد کرد. این نوآوری و تحول جدید به صورت یکپارچه در دولت سیزدهم رقم خورده و گامی مهم در جهت مردمی‌کردن امور این سازمان و مشارکت آحاد صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، والدین، معلمان و خود دانش‌آموزان در تدوین و تألیف و اصلاح محتواهای کتاب‌های درسی است تا آن‌چه که ارائه می‌شود مورد پسند و درخور شأن و جایگاه آینده‌سازان این مرز و بوم باشد. سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی درهای سازمان را به روی تمام مخاطبان، منتقدان و ذینفعان خود گشوده است تا با مشارکت حداکثری در راستای تحول در کتابهای درسی قدم بردارد. امیدواریم این اقدام مایه افزایش تعامل و ارتباطات و همچنین رضامندی تمام خانواده‌ها را فراهم آورد و بتوانیم در گام دوم انقلاب اسلامی شاهد تحول در عرصه تعلیم و تربیت باشیم و یقین داریم این مهم با مشارکت مردمی محقق خواهد شد.

نوشیدنی‌های رژیمی تأثیری بر عملکرد مجاری ادراری زنان ندارد

مدیسن نت: اگر دچار بی‌اختیاری ادرار هستید و نگران این هستید که نوشیدنی‌های رژیمی ممکن است اوضاع را بدتر کنند، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که احتمالا تاثیر چندانی ندارند. استفانی فاویین، مدیر پزشکی انجمن یائسگی آمریکای شمالی، گفت: «این مطالعه از این جهت مهم است که ممکن است پزشکانی را که به زنان مبتلا به بی‌اختیاری ادرار مشاوره می‌دهند، راهنمایی کند تا بیشتر بر روی تغییرات رفتاری مانند حجم کل مصرف، تمرکز کنند تا بر نوع نوشیدنی مصرفی.» به گفته مؤسسه ملی بهداشت ایالات متحده، تحقیقات قبلی روی مدل‌های موش نشان داده بود که شیرین‌کننده‌های مصنوعی اقناض عضله دترسور را که ادرار را از مثانه خارج می‌کند، افزایش می‌دهد. با وجود شواهد مبنی بر اینکه برخی مواد غذایی و نوشیدنی اثرات نامطلوبی بر مثانه و دستگاه ادراری تحتانی دارند، تعداد کمی ارتباط بین بی اختیاری ادرار و شیرین کننده‌های مصنوعی را تأیید کرده‌اند. مطالعه جدید مبتنی بر تجزیه و تحلیل داده‌های بیش از ۸۰۰۰۰ زن بود. هدف آن بررسی ارتباط بالقوه بین نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی و علائم بی‌اختیاری ادرار و شنابی بی اختیاری استرسی یا بی اختیاری ادرار بود. بی‌اختیاری ادرار در دست کنترل مثانه و نشت ناخواسته ادرار است. بی اختیاری استرسی هنگام عطسه، خندیدن یا ورزش اتفاق می‌افتد. بی‌اختیاری ادرار، زنان ناگهانی به ادرار کردن است. این اختلال با سایر مسائل سلامتی، مانند اختلالات فکری، زوال عملکرد مزمین خوردن، شکستگی، سکته، افسردگی و به طور کلی کیفیت پایین‌تر زندگی همراه است. تقریباً ۲۰ درصد از زنان بالای ۵۰ سال با بی اختیاری ادرار دست و پ