گوناگون

صادرات سُرنگ در حد صفر

دبیرکل سندیکای تولید کنندگان سُرنگ و سرسوزن ایران، نسبت به ورشکستگی و تعطیلی تعدادی از کارخانه‌های سُرنگ سازی در کشور هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، خدایار عینی گفت: در شرایط کنونی ۳ برابر نیاز کشور، سرنگ و متعلقات آن را تولید می‌کنیم و از این حیث، نه تنها کمبودی نداریم که برعکس، انبارهای کارخانجات تولیدی پُر از ســـرنگ است. وی با عنوان این مطلب که کارخانجات سرنگ سازی کشور با یک سوم ظرفیت مشغول تولید هستند، افزود: از اول انقلاب، تولید سرنگ در کشور آغاز شده و توانسته ایم به تولید کننده این کالای استراتژیک در منطقه تبدیل شویم. عینی با اشاره به فعالیت ۲۵ کارخانه سرنگ سازی در کشور، تاکید کرد: متأسفانه از این تعداد، ۵ کارخانه ورشکسته شده اند. وی با انتقاد از ورود بخش دولتی به عرصه تولید سرنگ در کشور، افزود: از وقتی که دو نهاد عمومی و دولتی وارد این عرصه شدند، کارخانه‌های سرنگ سازی دچار مشکل شده اند. به گفته عینی، علاوه بر ۵ کارخانه‌ای که ورشکسته شده اند، ۵ کارخانه دیگر نیز درخواست ورشکستگی داده‌اند. دبیرکل سندیکای تولید کنندگان سرنگ و سر سوزن ایران ادامه داد: وزارت بهداشت یک نهاد نظارتی در حوزه سلامت است و نباید وارد حوزه تولید کالاهای سلامت شـــود. عینی به دوران کرونا گریز زد و گفت: در دوران کرونا می‌توانستیم بیشترین صادرات سرنگ و متعلقات آن را به کشورهای منطقه و اروپا داشته باشیم، اما، اجازه صادرات داده نشد. وی افزود: از دهه‌هفتاد تا نیمه‌های دهه هشتاد، بیشترین صادرات سرنگ را داشتیم، اما، الان میزان صادرات به صفر رسیده است. عینی با اعلام اینکه میزان مصرف سرنگ در کشور سالانه ۸۰۰ میلیون تا یک میلیارد عدد است، گفت: ما ۳ برابر این مقدار را تولید می‌کنیم و می‌توانیم تنها صادر کننده ســـرنگ به کشورهای همسایه و منطقه باشیم. زیرا، به غیر از ترکیه، کشور دیگری در منطقه کارخانه سرنگ سازی ندارد.

جهان به پایان مرحله اضطراری همه‌گیری کرونا نزدیک است

سازمان جهانی بهداشـــت (WHO) روز جمعه اعلام کرد: جهان به پایان مرحله اضطراری همه‌گیری کووید۱۹- «بسیار نزدیک‌تر» است. با این حال این سازمان همچنین هشدار داد که سویه امیکرون هنوز هم به طور گسترده در سراسر جهان در گردش است و همچنان باعث مرگ و میر قابل توجهی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرگزاری شینهوا، تدورس آدهانوم قبریسوس، دبیر کل سازمان جهانی بهداشت در یک نشست خبری گفت: ما بسیار به پایان مرحله اضطراری همه گیری کووید۱۹ نزدیک‌تر هستیم اما هنوز به طور کامل به آن نرسیده‌ایم. دلیل این امر آن است که سویه امیکرون به طور قابل توجهی از سویه دلتا قابل انتقال تر است و به دلیل شدت انتقال، همچنان باعث مرگ و میر قابل توجهی نیز در جهان می شود. در همین حال قبریسوس افزود: شکاف‌ها در نظارت، تست، توالی‌یابی و واکسیناسیون در حال ایجاد شرایط عالی برای ظهور سویه جدیدی است که می‌تواند باعث مرگ و میر قابل توجهی شود. آمارهای سازمان جهانی بهداشت نشـــان می دهد که تعداد مرگ و میرهای کرونایی هفتگی گزارش شده به این سازمان طی پنج هفته گذشته اندکی کاهش یافته است با این حال در هفته گذشته بیش از ۸۵۰۰ نفر جان خود را بر اثر عوارض ابتلا به کووید۱۹- از دست دادند. قبریسوس در این باره گفت: این تعداد مرگ و میر کرونایی تقریبا سه سال پس از همه‌گیری این بیماری قابل قبول نیست، زیرا ما ابزارهای زیادی برای جلوگیری از ابتلا به عفونت و نجات جان انسان‌ها داریم. با این حال، دبیر کل سازمان جهانی بهداشت اظهار کرد سویه امیکرون که بیش از ۵۰۰ زیرشاخه از آن در جهان در گردش هستند، نسبت به سویه های قبلی کووید۱۹- بیماری زایی کمتری دارد. همچنین ســـازمان جهانی بهداشـــت تخمین می زند که حداقل ۹۰ درصد از جمعیت جهان در حال حاضر به دلیل ابتلای قبلی یا واکسیناسیون تا حدودی نسبت به سارس-کووی۲- مصونیت دارند. به گفته یکی دیگر از مقامات سازمان جهانی بهداشت، تنها در هفته گذشته حداقل ۲.۵ میلیون مورد ابتلا به کووید۱۹ در جهان گزارش شـــده است. برخی تخمین‌ها نیز نشان می‌دهد که تعداد موارد جدید ابتلا به این بیماری می‌تواند در برخی از کشورها تا پنج برابر بیشتر باشد به این معنی که ویروس هنوز به طور گسترده در سراسر جهان در گردش است. مقامات ســـازمان جهانی بهداشـــت همچنین اعلام کردند: ما هنوز به هدف واکسیناسیون ۱۰۰ درصدی افراد بالای ۶۰ سال، افراد با بیماری های زمینه ای، نقص ایمنی و کارکنان بهداشتی نرسیده ایم و این چیزی است که ما می خواهیم دولت ها روی آن تمرکز کنند.

افزایش نرخ چاقی در کودکان با کاهش سلامت مغز مرتبط است

کودکانی که دارای اضافه وزن یا چاق هســـتند، اغلب با انجام تکالیف مدرسه مشکل دارند، و حال تحقیقات جدید سرنخ هایی در مورد اینکه چگونه وزن اضافی میتواند به مغز در حال رشد آسیب برساند، نشان می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، «سیمون کالتنهاوزر»، نویســـنده این مطالعه از دانشکده پزشـــکی ییل در کنتیکت، در این باره گفت: راهکار اصلی افزایش آگاهی در مورد پیامدهای چاقی برای سلامت مغز علاوه بر پیامدهای سلامت جسمی است، به ویژه از آنجایی که نرخ چاقی بسیار بالا اســـت و همچنان درحال افزایش استبرای این مطالعه، محققان چندین نوع اســـکن مغزی را در بیش از ۵۱۰۰ کودک ۹ تا ۱۰ ســـاله که در مطالعه در حال انجام رشد شناختی مغز نوجوانان شرکت داشتند، بررسی کردند. از این تعداد ۲۱ درصد اضافه وزن و ۱۷.۶ درصد چاق بودند. محققان پی بردند اختلالات ساختاری و عملکردی مغز در بچه‌هایی که اضافه وزن داشته یا چاق بودند در مقایسه با بچه‌هایی که اینگونه نبودند، وجود داشت و این تغییرات می تواند منجر به عملکرد ضعیف تحصیلی شـــود. به طور خاص، کودکانی که دارای اضافه وزن یا چاق بودند، نازک شدن خارجی‌ترین لایه مغزشان (قشر مغز) مشاهده شد و این روند با اختلال در مهارت‌های عملکرد اجرایی مانند برنامه ریزی و انجام کارهای متعدد مرتبط اســـت. علاوه بر این، یکپارچگی ماده ســـفید مغز در جسم پینه‌ای که دو نیمکره مغز را به هم متصل می کند و در مسیرهای درون نیمکره‌های مغز که لوب های مغز را در کودکان دارای اضافه وزن یا چاق به هم متصل می کند، دچار اختلال شد. همچنین، شبکه‌های مغزی درگیر در تصمیم گیری مبتنی بر پاداش و کنترل رفتارها، کاهش ارتباط را در کودکان دارای اضافه وزن یا چاق نشـــان دادند. این مطالعه نشان داد که این الگوها طی دو سال ادامه داشت. کالتنهاوزر گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهند شاخص توده بدنی بالاتر (BMI) در کودکان با عملکرد شناختی ضعیف و پیشرفت تحصیلی مرتبط اســـت. او خاطرنشان کرد: هنوز خیلی زود است که بگوییم کاهش وزن و افزایش فعالیت بدنی می تواند برخی از این تغییرات مغزی را جبران کند یا خیر، اما این امکان وجود دارد. کالتنهاوزر گفت: انعطاف پذیری مغز یا توانایی ســـازماندهی مجدد مسیرهای عصبی کودکان بســـیار بالا است و شواهدی وجود دارد که عملکرد شناختی ممکن است پس از مداخلات کاهش وزن افزایش یابد.

زنان و خانواده

جزئیات "سامانه باروری سالم" اعلام شد

رئیس مرکـــز آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشـــت جزئیات سامانه باروری سالم را که عصر شنبه- دوازدهم آذرماه در وزارت بهداشت رونمایی شد، تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا، امین بیگلرخانه در مراسم رونمایی از ســـامانه باروری سالم گفت: ســـامانه باروری سالم در راستای اجرای قانون جوانی جمعیت، از سوی مرکز آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت و با کمک سایر دینفعان طراحی و امروز رونمایی و آماده بهره‌برداری شد.
وی افزود: قرار است بر اساس اطلاعاتی که در این سامانه جمع‌آوری می‌شود، امکان سیاست‌گذاری، رصد و پایش خدمات مربوط به بارداری را فراهم کند. بر همین اساس هم از مطب پزشکان متخصص زنان و زایمان گرفته تا مراکز سونوگرافی و آزمایشگاه، می‌توانند اطلاعات را وارد این سامانه کنند و اطلاعات مربوطه در پرونده الکترونیک سلامت افراد یا همان سامانه سیاس جمع‌آوری شده و بر اساس داشـــبوردی که در اختیار سیاست‌گذاران قرار می‌گیرد، امکان رصد و مداخله را می‌دهد.
بیگلرخانی گفت: انتظار داریم که این سامانه در نزدیک به ۱۰ هزار مرکز ارائه کننده خدمت سلامت اعم از مراکز دولتی و خصوصی، ۴۳۰۰ مطب زنـــان و زایمان، ۱۰۹ مرکز ناباروری و ۱۰۷۸ بیمارســـتان و ۳۰۰۰ آزمایشگاه مورد استفاده قرار گیرد.
وی ادامه داد: سامانه ملی باروری سالم جدا از تکالیف قانونی که برعهده وزارت بهداشت گذاشته شده بود، سعی کرده سایر مشکلاتی را هم که در حوزه ارائه‌کنندگان خدمات سلامت در زمینه بهره‌برداری از سلامت الکترونیک داریم، رفع کند. به عنوان مثال بحث پنل یکپارچه نسخه‌نویسی در این ســـامانه به خوبی در نظر گرفته شده و پزشکان برای تمام بیمه‌شدگان‌شان می‌توانند با یک پنل کار کنند. همچنین سامانه بدروری سالم، جزو اولین سامانه‌هایی اســـت که در آن قابلیت امضای دیجیتال در نظر گرفته شده است و نگران نیستیم که امنیت آن به خطر بیفتد.
همچنین امکان دسترسی به پرونده الکترونیک سلامت بیماران از طریق سامانه باروری سالم برای پزشکان وجود دارد. بیگلرخانی گفت: در عین حال اولین بار اســـت که امکان برقراری اتصال آزمایشـــگاه‌های کشور را با پرونده الکترونیک سلامت و با اســـتفاده از سازوکار قانونی در سامانه باروری ســـالم ایجاد کردیم. در عین حال امکان رصد وضعیت بارداری از ابتدا تا انتها وجود دارد. هم‌چنین بانک ناباروران را هم در این ســـامانه خواهیم داشت. در زمینه زیرساخت‌های لازم مربوط به پزشک خانواده و نظام ارجاع هم در سامانه باروری سالم استفاده شده و امیدواریم در آینده بتوان از آن استفاده کرد.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت مطرح کرد

لزوم آمادگی برای موج دوم آنفلوآنزا در بهمن‌ماه

به دنبال بروز ســـالیانه بیماری آنفلوآنـــزا که از اواخر مهرماه ســـال جاری شروع و در اواسط آبان ماه به اوج موج اولیه خود رسید، هم اکنون در سیر نزولی پیک بروز اولیه قرار داریم.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از وزارت بهداشت، شـــهنام عرشی با بیان این مطلب، گفت: بروز سالیانه آنفلوآنزا به طور معمول دارای سه موج است که موج اولیه بروز بیماری معمولاً در ابتدای فصل پاییز، موج دوم معمولا با شدت کمتر از موج اولیه در طی ماه‌های بهمن و اسفند و موج سوم در اردیبهشت ماه سال بعد رخ می‌دهد.
عرشی افزود: با توجه به گذر از پیک بزرگ موج اولیه و روند کاهشی فعلی آن، از هم اکنون باید آمادگی جهت بروز موج دوم در بهمن ماه سال جاری داشته باشیم، در این راستا آموزش های بهداشت فردی و اجتماعی با تاکید بر استفاده از ماسک خصوصاً در اماکن بسته و بدون تهویه، شستشوی مرتب دست ها، تهویه مناسب اماکن بالاخص اماکن تجمعی و انجام واکسیناسیون آنفلوانزا در گروه های هدف و اولویت‌دار بسیار ضروری است.
سرپرســـت مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت اظهار کرد: به دلیل احتمال ابتلا به بیماری در تمام فصول سال، انجام واکسیناسیون آنفلوانزای سالیانه منوط به انجام آن فقط در اوایل مهرماه نیست و در هر زمانی از طول سال و برای گروه‌های اولویت‌دار، با توجه به دسترسی به واکسن آنفلوانزا، الزامی و ضروری است.
عرشـــی اظهار کرد: همچنین لازم اســـت در صورت علامت‌دار بودن، نســـبت به مراجعه به پزشک اقدام کرده و از مصرف خودسرانه دارو و خود درمانی پرهیز کرده و توصیه می‌شود تا رفع علامت‌های حاد بیماری، از حضور در محل کار و مدرسه اجتناب شود.

روزنه

کودکان را در معرض اخبار ناگوار قرار ندهید

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه باید برای احساسات کودکان اعتبار قایل شـــد، هشدار داد: کودکان را در معرض اخبار خصوصا اخبار بد و ناگوار قرارندهید.

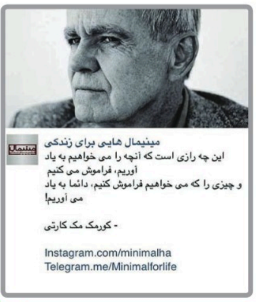
به گزرش پیام آشـــنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، امین ماهورام با اشاره به این‌که برای محافظت از روان کودکان در برابر اخبار ناخوشایند باید ابتدا به رده سنی کودک توجه داشته بلشید، اظهار کرد: تفاوت زیادی بین رفتار و برداشت از موقعیت‌ها بین یک کودک و یک نوجوان در بحران‌ها وجـــود دارد. وی افزود: والدین برای محافظت از روان کودک در برابر آســـیب‌های محیطی باید سن و تکامل ذهنی کودک را در نظر داشته‌باشند.
این عضو هیئت علمی دانشـــگاه با اشاره به این‌که کودکی که کمتر از ۱۰ سال سن دارد اگر در معرض اخبار ناخوشـــایند قرار گیرد، بیش ازسایرین تحت تاثیر قرار خواهد گرفت، ادامه داد: این کودکان خود را در موقعیتی تصور می‌کنند که گویا این اتفاق ناگوار برای او یا اعضای خانواده رخ داده است. وی ادامه داد: اخبار و اتفاق‌های ناگوار به شدت کودکان را هراسان می کند. فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان گفت: اگر کودکان به هر شکل یا دلیلی با اخبار ناگوار و خشن مواجه شـــدند، گام اول این است که این اطمینان خاطر به کودک داده شود که قرار نیست این رخداد ناگوار لزوما برای او یا خانواده رخ دهد.
وی با بیان این‌کـــه والدین باید کودک را مطمئن کننـــد که از او در هر شـــرایط و موقعیتی مراقبت می‌کنند، عنوان کرد: اگر فرزند شما احساس ترس، غم و ناامیـــدی دارد این حس او را کوچک ندانید، احساسات کودکان مهم هستند و باید والدین آن را معتبربدانند.
ایجاد زمینه گفتو گو با کودک و نوجوان در زمان وقایع ناگـــوار و خبرهای ناراحت کننـــده، راهکار مناسبی برای بهبود شرایط و مراقبت از روان اعضای خانواده است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد.
وی گفت: کودکان باید احساســـی که به واســـطه شـــنیدن اخبار ناگوار در آن‌ها ایجاد می‌شود را به راحتی با والدین خود در میـــان بگذارند، در مورد نوجوانان نیـــز این موضوع صادق اســـت. یکی از روش‌هایی که کمک می کند افکار منفی در ذهن کودک یا نوجوان قدری کاهش یابد، دادن خبرهای خوب است؛ یعنی راهی فراهم کنید که خبرهای خوشایند نیز به گوش بچه‌ها برسد.
دادن توضیحاتی درباره اخبار از سوی پدر و مادر و در مورد کودکان کوچک‌تر و دسترسی محدود به اخبار از دیگـــر مواردی بود که دکتر ماهورام به آن اشاره کرد و گفت: در مورد کودکان بزرگتر و نوجوانان ندانستن و پنهان کاری همه خبرها روی دیگر سکه است که می تواند مخرب و حتی باعث ایجاد ابهام و نگرانی بیشتر هم شود.
این فوق تخصص روانپزشـــکی کودک و نوجوان، ضرورت ادامه فعالیت‌های طبیعی و روزانه در بمباران خبرهای ناگوار را خواســـتار شد و افزود: نبایداجازه دهیم اخبار ناخوشایند دلمشغولی غیرمعمولی در کودک ایجاد کند، تا جایی که وی از کارهای روزمره باز بماند. وقتی بچه‌ها کارهای روزمره را به روال سابق انجام دهند از شدت تاثیر اخبار بد کاسته می‌شود.
ماهورام با اشاره به این که با بالاتر رفتن سن کودک خواه ناخواه توسط ابزاری که کودک در اختیار دارد از خبرها و اتفاقات ناراحت کننده مطلع می‌شود، ادامه داد: با بالا رفتن سن کودکان به دلیل تکامل مغزی که در نوجوانی در حال شکل گیری است، نوجوانان بیشتر به سمت خبرها سوق داده شوند.
ماهورام تاکید کرد: نوجوانان را با منابع خبری معتبر آشنا کنید و بر منابع رسانه‌ای که نوجوان اخبار را دریافت می کند نظارت داشته باشید. محدودیت های سنی و هشدارهایی در رسانه‌های معتبر قید می‌شود که لازم است والدین ضمن نظارت بر نحوه رصد اخبار توســـط فرزند خود، اجازه مشاهده این تصاویر و اخبار را به او ندهند.

نحوه تامین «امنیت امتحانات نهایی» با ۴۰ درصدی شدن سهم سوابق تحصیلی در کنکور

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش، درباره کم‌و کیف برگزاری امتحانات نهایی و حفظ امنیت آن با توجه به تغییراتی که از سال جاری در برگزاری کنکور رخ داده و سهم سوابق تحصیلی به ۴۰ درصد رسیده است توضیحاتی ارائه و تاکید کرد که فرایند طراحی و ارسال سوالات امتحانات نهایی به گونه‌ای است که به هیچ عنوان لو رفتن سوال امکان ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محسن زارعی در این باره اظهار کرد: از ســـوی افراد مختلف و حتی در جلســـات مختلفی که داریم از سوی نمایندگان برخی دستگاه‌های اجرایی این موضوع مطرح می‌شود که آموزش و پرورش تـــوان اجرایی کردن این کار را ندارد. وی افزود: از دســـتگاه‌های دیگر می‌خواهم اگر هم ضعفی می‌بینند به آموزش و پرورش کمک کنند. مصوبه شورای عالی ابلاغ شده و امکان عقب‌گرد وجود ندارد و تنها باید کمک کنیم که کار به نحو احســـن انجام شود.
رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش با بیان اینکه این در حالی اســـت که سبقه برگزاری امتحانات در آموزش و پرورش بیش از دیگر ســـازمان‌های متولی برگزاری آزمون‌های مختلف در سطح کشور اســـت گفت: آموزش و پرورش سال‌ها امتحانـــات نهایی را برگزار کـــرده و از قدیم‌الایام هم حساســـیت روی امتحانات نهایی وجود داشته است و همه ما به خاطر داریم که ســـربرگ‌ها جدا می‌شد، حوزه امتحانی خارج از مدرسه دانش‌آموز بود و اطلاع نداشتیم تصحیح کجا انجام می‌شود. اینکه آموزش و پرورش نمی‌تواند امتحانات نهایی ایمنی برگزار کند صرفا یک گزاره کلی اســـت کـــه باید منتقدان آن را تفسیر کنند که منظورشان چیست. زارعی در پاسخ به اینکه بخشی از این تشکیک در توانمندی آموزش و پرورش برای برگزاری امن و مورد اعتماد امتحانات نهایی به حواشی برگزاری امتحانات نهایی در سال‌های اخیر بازمی‌گردد؛ در برخی سال‌ها شاهد نشت سوالات امتحان نهایی و زیر ســـوال رفتن صحت امتحانات بوده‌ایم گفت: بله، امنیت آزمون‌ها موضوع حائز اهمیتی است. البته طی چندسال اخیر، پروسه ارسال سوالات آزمون به گونه‌ای انجام شـــده که لو رفتن ســـوالات امتحان نهایی را به صفر رسانده است. وی افزود: فرایند برگزاری امتحانات نهایی ما سه بخش است؛ نخست طراحی و ارســـال سوالات، دوم برگزاری امتحانات در حوزه‌های اجرا و ســـوم تصحیح اوراق در حوزه‌های تصحیح؛ در بخش نخست که طراحی سوالات است باید گفت که طراحان ما کاملا ناشناخته هستند و در طول سالیان گذشته نیز همینگونه بوده است. طراحان در فضای قرنطینه کامل ۴۸ تا ۷۲ ســـاعتی تا بعد از برگزاری آزمون، قرار دارند. ضمن اینکه یک بانک جامع سوال با عنوان بانک ابزارهای ارزشیابی راه‌اندازی شده و در دسترس طراحان قرار گرفته است.
رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش با بیان اینکه این سامانه در اختیار همه دبیران کشور قرار گرفته و بنای ما این است که توسعه یابد و در اختیار دانش‌آموزان و اولیای آنها هم قرار بگیرد تا آنها هم در طراحی سوالات سهیم شوند اظهار کرد: به این ترتیب هرکسی می‌تواند بر اساس بارم‌بندی و اهداف دروس که توســـط سازمان پژوهش مشخص شده سوالاتی را برای آن بانک آماده کنند، با این اقدام بانک سوالات غنی سازی می‌شـــود. زارعی ادامه داد: سوالات ارسالی در دو مرحله توسط گروه‌های آموزشی و دبیرخانه کشـــوری دروس بر اســـاس استانداردها ارزیابی می‌شود و در نهایت در اختیار طراحان نهایی ســـوال قرار می‌گیرد. چنین ابزاری کمک می‌کند تا طراح، دانش‌آموزان سراسر کشور را مدنظر قرار دهد و سطح سوالات را متناسب طراحی کند. ما این کار را در خرداد و شهریور امسال انجام دادیم. وی به فرایند ارسال سوالات نیز اشاره و اظهار کرد: سوالات به صورت رمز شده برای حوزه‌های امتحانی ارسال می‌شود. این رمز پنج دقیقه قبل از شروع آزمون برای رئیس حوزه ارسال می‌شود؛ رئیس حوزه اجرا رمز را در فرمی ثبت و به اتاق تکثیر می‌فرستد. اتاق تکثیر هم که در قرنطینه کامل اســـت، سوالات را تکثیر می‌کند و پلمب شده تحویل می دهد که در حضور دانش‌آموزان در سالن امتحانی گشوده شده و توزیع می‌شود.
رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش ادامه داد: در این فرایند به هیچ عنوان لو رفتن ســـوال امکان ندارد. آن اخباری که از نشت سوالات منتشر شد مربوط به زمانی پس از توزیع برگه‌ها بود که نگرانی ما هم هســـت و حتی یک مورد هم زیاد است. در اینجا دانش‌آموز با ابزارهای خاص که معمولی نیستند و ابزار جلوسی‌اند، ســـوالات را برای بیرون ارسال می‌کند. برخی دانش‌آموزان هم فریب می‌خورند و متوجه نیستند که آسیب خواهند دید؛ زیرا گذشته از بـــار روانی و عذاب وجدانی کـــه به همراه دارد، اگر این تقلب کشف شود نمرات تمام دروس‌شان "صفر" شده و از شرکت در نوبت بعدی امتحانات نیز محروم می‌شوند. زارعی با تاکید براینکه حضور در جلسه آزمون باید با آرامش خاطر همراه باشد و چنین اقداماتی که برخی شبکه‌ها برای سودجویی انجام می‌دهند به روح و روان دانش‌آموزان آسیب می‌زند ادامه داد: البته انتشار سوالات آزمون، مسئله سازمان سنجش هم هست و آنها نیز با چنین مسائلی مواجه هستند. بخصوص آنکه آزمون‌های سراسری تستی هستند و به محض انتشار، رسیدن به پاسخ تستی آسانتر است تا تشریحی اما در مجموع تفاوتی ندارد و انتشار سوالات حتی اگر یک مورد هم باشد باز مسئله‌ساز می‌شود، زیرا معلوم نیست چه کسانی این پاسخ‌ها را دریافت کرده‌اند.
رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش با بیان اینکه راهکارهایی پیشگیرانه وجود دارد، اما اگر قرار باشـــد آزمون‌ها به طور کامل ایمن شوند باید دستگاه‌های مرتبط به کمک آموزش و پرورش بیایند، زیرا مـــا امکان رصد و برخورد با آن کانال‌ها و گروه‌های فعال در شبکه‌های اجتماعی که سوالات را منتشر می‌کنند نداریم گفت: باید دستگاه‌های انتظامی و امنیتی این کار را انجام دهند.
زارعی اضافه کرد: البته همکاری‌هایی وجود دارد اما باید توسعه یابد و نظام‌مند شود. در هیچ‌کجای دنیا نمی‌توان ادعا کرد که این اتفاقات به صفر رسیده اما خب وظیفه ما است که مانع شویم و پیشگیری کنیم. ما پیشگیری می‌کنیم اما اگر هم چنین اتفاقاتی رخ دهد حتما برخورد می‌کنیم. وی با بیان اینکه چنین اتفاقاتی از روی غفلت رخ می‌دهد و دانش‌آموزانی که مرتکب تخلف و تقلب می‌شوند از دامنه‌های آسیب‌زای آن اطلاع ندارند گفت: برخورد با چنین تخلفاتی شدید است. طبق قانون اگر یک مورد تقلب در آزمون‌های سراسری که امتحانات نهایی هم جزو آنهاست کشف شـــود نمره صفر برای همه دروس منظور می‌شود. امسال مواردی را داشتیم که تقلب آنها کشف و نمره صفر برایشان منظور شد.

مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کورمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

نکاتی درباره سرطان ریه

به گفته متخصصان سلامت، داشتن رژیم غذایی سالم، ورزش کردن منظم و انجام فعالیت هایی در جهت کاهش استرس می تواند به بیماران در مقابله با عوارض منفی روند درمان سرطان و همچنین پیامدهای خود بیماری کمک کند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از هندوستان تایمز، در حقیقت، درمان‌های مختلف سرطان زمانی بهتر عمل می کنند که بیمار رژیم غذایی خود را تغییر دهد، بیشتر ورزش کند و عادت‌های بدی مانند سیگار کشیدن را ترک نماید. اگر بیمار مبتلا به سرطان هستید، یک سبک زندگی ســـالم می تواند به شما کمک کند تا تناسب جسمی خود را در طول درمان و بعد از آن حفظ کنید. تحقیقات نشـــان می دهد که غذای خوب خوردن، فعال بودن و انجام سایر فعالیت های سالم می تواند کیفیت زندگی شما را در حین درمان بهبود بخشد. یکی از متخصصان در این باره گفت: به عهده گرفتن مسوولیت سلامتی خود با ایجاد عادات سالم، شما را قادر می سازد تـــا درمان خود و هر گونه عـــوارض جانبی بالقوه را بهتر مدیریت کنید. برای برخی از افراد مبتلا به سرطان ریه، درمان ممکن است بتواند سرطان را ریشه کن یا حذف کند و تکمیل درمان می‌تواند اســـترس‌زا و هیجان‌انگیز باشد زیرا ممکن است از تکمیل درمان نتیجه مطلوب بگیرند اما برایشان مشکل است که نگران رشد یا بازگشت سرطان نباشند. این حالت برای افرادی که سرطان خود را درمان کرده اند، بسیار رایج است. سرطان ریه ممکن است هرگز به طور کامل ناپدید نشود و برخی افراد ممکن است به طور منظم شیمی درمانی، پرتودرمانی یا سایر درمان ها را برای کنترل سرطان خود دریافت کنند.
روش های حفظ یک سبک زندگی سالم در طول و بعد از درمان
حفظ یک سبک زندگی سالم در طول و بعد از درمان سرطان ریه می تواند کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشد. کشف اینکه یک فرد مبتلا به سرطان ریه است ممکن است باعث تغییر در نحوه نگرش و مدیریت وی نسبت به سلامتی خود شود در حالی که دیگران نیز پذیرش عادات سالم جدید را چالش برانگیز می دانند. در ادامه به چند نکته در این زمینه خواهیم پرداخت.
سیگار را ترک کنید: حتی اگر از قبل می دانید که سرطان ریه دارید، ترک سیگار به حفظ فشار خون و ضربان قلب شما کمک می کند.
مواد غذایی مغذی بخورید: اولویت شماره یک باید بر حفظ یک رژیم غذایی سالم برای بیماران مبتلا به سرطان ریه باشد. یک متخصص در این زمینه توصیه کرده است: مصرف غذاهای مناسب به شما کمک می کند تا احساس بهتری داشته باشید، قدرت خود را حفظ کنید و با عفونت ها مبارزه کنید.
وعده‌های غذایی کوچک را جایگزین وعده های غذایی بزرگ کنید: به جای خوردن ســـه وعده غذایی بزرگ و پرحجم در سه نوبت، چندین وعده غذایی کوچک هر سه یا چهار ساعت مصرف کنید. هر روزه بخش های کوچکی از غذاهای پرکالری مانند آجیل، پنیر و کره بادام زمینی مصرف کنید. همچنین از غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز بدون چربی، برنج قهوه ای، نان سبوس دار و کره بادام زمینی استفاده کنید. به یاد داشته باشید که قبل از تغییر رژیم غذایی با پزشک خود مشورت کنید.
تحرک داشـــته باشـــید: ورزش کردن منظم می تواند به کاهش خستگی، بهبود خلق و خو و حفظ وزن سالم بدن کمک کند. حتی مقدار کمی ورزش مانند پیاده روی یا انجام برخی حرکات کششی سبک برای سلامتی شما مفید است.
یک سیستم حمایتی داشته باشید: علاوه بر سلامت جسمانی، حفظ سلامت روانی و عاطفی شما بسیار مهم است. صحبت کردن با یک مشاور یا سایر افرادی که با سرطان مبارزه می کنند و می توانند با احساسات شما ارتباط برقرار کنند، در این زمینه مفید است.
درمان خود را مدیریت کنید: با افرادی که در درمان سرطان به شما کمک می کنند، یک خط ارتباطی باز داشته باشید، قرار ملاقات‌های خود را تنظیم کنید و به علائم و عوارض جانبی خود توجه دقیق داشته‌باشید.