گوناگون

دستگیری اعضای ۳ باند کپی‌برداری از کارت‌های اعتباری

معاون اجتماعی پلیس فتا فراجا اشاره به کاهش بی‌برداشت غیرمجاز از حساب‌های بانکی در تعطیلات نوروز از دستگیری اعضای سه باند اسکیمینگ (کپی‌برداری از کارت‌های اعتباری و برداشت غیرمجاز از حساب‌های بانکی) خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، سرهنگ جواد مختار رضایی روز سه‌شنبه افزود: نتیجه تلاش‌های پلیس فتا در نوروز امسال منجر به کشف و انهدام سه باند اسکیمینگ شد که اقدام به کپی‌برداری از کارت‌های بانکی شهروندان و سرقت اطلاعات آنها می‌کردند. اعضای این باندها پس از شناسایی دستگیر شدند و پرونده‌های آنان به مراجع قضایی ارسال شد. وی درباره اقدامات پیشگیرانه پلیس فتا برای کاهش جرایم سایبری در روزهای پایانی سال و تعطیلات نوروز اظهار کرد: پلیس فتا در راستای جلوگیری از برداشت‌های غیرمجاز از حساب‌های بانکی شهروندان، طرح ویژه نوروزی را با تمرکز بر شناسایی و مقابله با جرایم سایبری اجرا کرد. این طرح نه‌تنها موفقیت‌آمیز بود بلکه موجب کاهش قابل توجه وقوع جرایم مرتبط با رسال پیامک‌های آلوده و اسکیمینگ در این ایام شد.

معاون اجتماعی پلیس فتا فراجا ادامه داد: با افزایش چشمگیر خریدهای شهروندان در تعطیلات نوروز، خطر سوءاستفاده مجرمان سایبری از طریق ارسال پیامک‌های حاوی لینک‌های آلوده و کپی‌برداری از اطلاعات کارت‌های بانکی (اسکیمینگ) در حال افزایش بود، به ویژه در میان دستفروشان و صنوف دوره‌گرد. از این رو، پلیس فتا اقدامات گسترده‌ای را در دستور کار قرار داد که شامل نظارت‌های محسوس و نامحسوس از طریق تیم‌های گشت ویژه و بازدیدهای مستمر از بازارچه‌های موقت، دستفروشان و فروشندگان دوره‌گرد بود.

سرهنگ مختار رضایی افزود: این اقدامات شامل تولید و انتشار محتوای چندرسانه‌ای به منظور آگاه‌سازی عمومی و آموزش شهروندان، همراه با انجام اقدامات فنی سایبری برای مقابله با عوامل جرم بود. این برنامه‌ها موجب شد تا در نوروز، نه تنها میزان جرایم برداشت غیرمجاز از حساب‌های بانکی افزایش نیابد بلکه شاهد کاهش چشمگیر وقوع چنین جرایمی نسبت به سال گذشته باشیم.

وی تأکید کرد: پلیس فتا از شهروندان خواسته است که در مواجهه با پیامک‌های مشکوک و انجام خرید از مراکز غیرمعتبر، هوشیاری لازم را داشته باشند. این طرح پیشگیرانه در کاهش جرایم برداشت غیرمجاز بسیار مؤثر بود و از مردم خواسته می‌شود که در صورت مشاهده موارد مشکوک، سریعاً از طریق سامانه‌های ارتباطی به پلیس فتا اطلاع دهند.

بر اساس این گزارش، سردار حسین امیرلی جلاشین رئیس پلیس فتا فراجا نیز پیش از این گفت: سه باند اسکیمینگ (کپی‌برداری از کارت‌های اعتباری و برداشت غیرمجاز از حساب افراد) که ۹۴۰ فقره از کارت شهروندان را از طریق اسکیمینگ کپی کرده بودند، شناسایی و ۶ نفر از اعضای باند دستگیر و به مراجع قضایی معرفی شدند. وی اظهار کرد: با افزایش خرید شهروندان در ایام پایانی سال و تعطیلات نوروزی احتمال تشدید فعالیت مجرمین حوزه ارسال پیامک حاوی لینک‌های آلوده و همچنین افزایش میزان اسکیمینگ و تهیه کپی از کارت‌های بانکی شهروندان به ویژه در پوشش صنوف دوره‌گرد و دستفروشان وجود دارد. از اینرو طرح تیم‌های گشت ویژه به صورت محسوس و نامحسوس در دستور کار پلیس فتا استان‌ها قرار گرفت. بالغ بر ۹ هزار و ۳۴۷ مورد بازدید از صنوف شامل بازارچه‌های موقت، دستفروش‌ها و فروشندگان دوره‌گرد، بازارهای روزانه توسط تیم‌های این پلیس انجام شده است.

نصب پوستر سامانه ۱۹۰ در تمامی مراکز درمانی کشور الزامی است

معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در بخشنامه‌ای جدید به معاونان درمان دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور، بر ضرورت نصب پوستر اطلاع‌رسانی سامانه ۱۹۰ (مرکز ملی پاسخگویی و رسیدگی به شکایات حوزه سلامت) در تمام مراکز تشخیصی و درمانی تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویند، سید سجاد رضوی گفت: بر اساس دستورالعمل‌های قبلی، نصب پوستر این سامانه در نقاط مختلف مراکز درمانی مانند سال‌های انتظار، ورودی ورزشگاه‌ها، بخش‌های بستری و درمانگاه‌ها الزامی است. این اقدام با هدف تسهیل دسترسی مردم به سامانه ۱۹۰ برای ارسال پیشنهادات، شکایات، تقدیر و تشکر از خدمات حوزه سلامت انجام می‌شود. وی با اشاره به بازدیدهای نظارتی اخیر از حذف یا جابجایی پوسترهای سامانه ۱۹۰ در برخی مراکز درمانی ابراز نگرانی کرد و خواستار نصب مجدد آن‌ها در محل‌های مناسب و در معرض دید عموم شد. رضوی تأکید کرد: مسئولیت اجرای این دستورالعمل بر عهده صاحبان مطب‌ها، دفاتر کار و مسئولان فنی موسسات پزشکی است. در این بخشنامه همچنین از معاونین درمان دانشگاه‌ها خواسته شده است تا فایل پوستر معرفی سامانه ۱۹۰ را به مراکز تحت پوشش خود ارسال کرده و نظارت دقیق بر نصب آن‌ها در نقاط مشخص شده انجام دهند.

دسترسی به شیر خشک رژیمی آپتامیل تسهیل می‌شود

سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو با اشاره به پیگیری مستمر برای تأمین انواع شیرخشک‌های رژیمی، گفت: کار توزیع شیرخشک رژیمی آپتامیل پپتی در کشور همچنان انجام می‌شود و اقدامات لازم برای افزایش عرضه نوع یک آن با هدف تسهیل دسترسی متقاضیان در دستور کار قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، علی صفا درباره وضعیت توزیع شیرخشک آپتامیل پپتی در کشور افزود: این محصول در سه نوع آپتامیل پپتی ۲۰۱ و جونیور و برای مصرف کودکی که نسبت به پروتئین گاوی حساسیت دارند، توزیع می‌شود. به گفته وی، در حال حاضر روند توزیع نوع شماره ۱ این شیرخشک با کندی و مشکلاتی در فرآیند واردات مواجه است که موجب کاهش سطح دسترسی خانواده‌های متقاضی در برخی مناطق کشور شده است. وی افزود: در ماه‌های اخیر توزیع متاسبی از آپتامیل پپتی ۲ و جونیور انجام شده و خانواده‌ها می‌توانند تا زمان افزایش مجدد عرضه نوع اول، از نوع جونیور به‌عنوان جایگزین استفاده کنند. سازمان غذا و دارو نیز در حال پیگیری مراحل نهایی برای تأمین پیوسته این فرآورده است و به‌زودی شرایط عرضه آن به روال معمول بازمی‌گردد. وی در پایان با اشاره به توزیع این فرآورده در استان‌های مختلف گفت: توزیع این شیرخشک‌ها به‌ویژه در مناطق دورافتاده کشور با برنامه‌ریزی منظم ادامه دارد و هماهنگی‌های لازم برای سهولت دسترسی در حال انجام است.

زنان و خانواده

ارتباط دیابتِ بارداری با افزایش خطر ابتلا به اوتیسم در کودکان

متخصصان می‌گویند یک مطالعه جدید ویژرگ به شواهدی اضافه می‌کند که نشان می‌دهند دیابت در دوران بارداری با افزایش خطر مشکلات مغزی و سیستم عصبی در کودکان از جمله اوتیسم مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، اینکه آیا دیابت واقعاً این مشکلات را ایجاد می‌کند یا خیر به درستی مشخص نیست اما بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از ۲۰۲ مطالعه قبلی که شامل بیش از ۵۶ میلیون جفت مادر- کودک بود، هنگامی که مادران در دوران بارداری به دیابت مبتلا می‌شوند، کودکان ۲۸ درصد بیشتر در معرض ابتلا به یک اختلال عصبی رشدی هستند.

خطرات پیش‌بینی‌شده در کودکان مادران مبتلا به دیابت در دوران بارداری برای اوتیسم ۲۵ درصد، اختلال کم توجهی بیش فعالی ۳۰ درصد و ناتوانی ذهنی ۳۲ درصد بیشتر بود. همچنین ۲۰ درصد مشکلات ارتباطی، ۱۷ درصد برای مشکلات حرکتی و ۱۶ درصد برای اختلالات یادگیری بیشتر از کودکانی بود که مادرانشان در دوران بارداری دیابت نداشتند.

همچنین متخصصان در مجله The Lancet Diabetes & Endocrinology گزارش دادند که به نظر می‌رسد دیابت تشخیص داده شده قبل از بارداری در مقایسه با دیابت بارداری که در دوره حاملگی شروع می‌شود و انقلب پس از آن برطرف می‌شود، ۳۹ درصد خطر بیشتری برای یک یا چند مورد از این اختلالات رشدی عصبی دارد. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، دیابت بر ۹ درصد از بارداری‌ها در ایالات متحده تأثیر می‌گذارد و میزان بروز آن در حال افزایش است.

متخصصان تاکید می‌کنند یافته‌ها بر اهمیت حمایت پزشکی از زنان در معرض خطر ابتلا به دیابت و نظارت مستمر فرزندشان تاکید می‌کند.

پیام وزیر بهداشت به مناسبت روز جهانی سلامت؛

کاهش فرزندآوری ایران را با چالش جمعیتی مواجه می‌کند

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پیامی به مناسبت روز جهانی سلامت گفت: ایران با روند کنونی فرزندآوری در آینده‌ای نزدیک با یک ساختار جمعیتی سالخورده روبه‌رو می‌شود و این اتفاق آسیب‌های عظیم بسیاری دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی دولت، متن پیام محمدرضا ظفرقندی به شرح زیر است:

«سلام‌ز جهانی بهداشت. شعار «نروع هایی سالم، آینده‌ای امیدبخش» را به‌عنوان شعار «روز جهانی سلامت» در سال ۱۴۰۴ (۲۰۲۵ میلادی) برگزیده است. این شعار از دولت‌ها، مردم و جامعه سلامت می‌خواهد تا برای پایان دادن به مرگ‌های قابل پیشگیری مادران و نوزادان، بیشتر تلاش کنند و در این مسیر سلامت و رفاه درازمدت زنان و در نتیجه فرزندان و خانواده را در اولویت برنامه‌ها و اقدامات خود قرار دهند.

توجه به این شعار برای کشور ما از آن جهت دارای اهمیت ویژه است که جامعه ایران مرحله‌ای حساس از گذار جمعیتی را تجربه می‌کند؛ گذاری که با تداوم کاهش جمعیت می‌تواند به ابرچالش جدی برای جامعه ایرانی تبدیل شود؛ بر همین اساس، با روند کنونی فرزندآوری پیش‌بینی می‌شود در آینده‌ای نزدیک با یک ساختار جمعیتی سالخورده و آسیب‌های عظیم ناشی از آن مواجه باشیم؛ بحرانی که نه‌فقط حوزه سلامت بلکه همه ابعاد فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشور را تهدید می‌کند.

در چنین شرایطی تلاش برای حفظ سلامتی مادران و فرزندان، به معنای تلاش برای ساختن جامعه‌ای سالم و آینده‌ای روشن و امیدوارکننده است. آمارها نشان می‌دهند که در سال ۱۴۰۲ میزان مرگ و میر کودکان کمتر از پنج سال در ایران، معادل ۱۵۵۱ در هزار تولد و میزان مرگ و میر نوزادان کمتر از ۲۸ روز معادل ۸.۳۸ در هزار تولد زنده گزارش شده است.

همچنین، در حالی که در گذشته کودکان بیشتر به دلیل ابتلا به بیماری‌های عفونی و انگلی ملتزد اسهال و استفراغ، جان خود را از دست می‌دادند در چند دهه اخیر عواملی چون «سوانح و حوادث» غیرعمدی» از قبیل حوادث وزامره حوادث ترافیکی و غرق شدگی، نقش مهمی در میان علل مرگ کودکان «یک تا ۵۹ ماهه» داشته است که این موضوع خود نشان‌دهنده اهمیت و ضرورت توسعه آموزش‌های همگانی در این زمینه است.

در نظام سلامت کشور تا کنون مجموعه‌ای از برنامه‌ها با هدف پایش و حفظ سلامتی مادران و کودکان چه در بخش پیشگیری و چه در بخش درمان اجرا شده است؛ از جمله، برنامه پایش رشد کودکان، طراحی برنامه‌هایی برای شناسایی زودهنگام اختلالات تکامل کودکان، آموزش و ترویج توجه به سبک زندگی سالم از جمله آموزش و اصلاح تغذیه متناسب مادر و کودک (با هدف زندگی سالم و پیشگیری از بروز اختلالاتی مانند لاغری، کوبزنی، چاقی، اضافه‌وزن و کوتاه‌قدی)، تاکید ویژه بر احیای کودکان، درمان رایگان کودکان کمتر از هفت سال در بیمارستان‌های دولتی و وابسته به دانشگاه‌های علوم‌پزشکی و طراحی برنامه‌هایی برای شناسایی زودهنگام اختلالات تکامل کودکان، اجرای برنامه‌هایی برای پیشگیری یا درمان اختلال‌هایی چون «اختلالات مربوط به زبان»، «بیش‌فعالی»، «اختلال تمرکزی»، «اختلال یادگیری»، اختلال‌های بینایی، شنوایی، اوتیسم و...

برای تداوم‌بخشیدن به اجرای بااکیفیت‌تر این برنامه‌ها و ارتقای آن‌ها، همزمان با عزم جهانی برای ساختن جامعه‌ای سالم‌تر، و همگام با شعار «سازمان جهانی بهداشت»، ضرورت دارد اجرای برنامه‌هایی با سرفصل‌های زیر بماطور ویژه در دستور کار ما در نظام سلامت کشور قرار گیرد:

ـ افزایش آگاهی درباره اهمیت و ضرورت سلامت مادر و نوزاد و اولویت دادن به سلامت و رفاه مستمر زنان؛

ـ حمایت از سرمایه‌گذاری‌های موثر و توسعه بخش‌هایی که به دنبال تامین یا بهبود سلامت، ارتقای سلامتی و کیفیت زندگی مادران و نوزادان هستند؛

ـ تشویق و ترویج اقداماتی که از سوی نهادهای حکمرانی، مردم و مردم‌نهادها برای حمایت از والدین و همچنین حمایت از متخصصان حوزه سلامت انجام می‌شود ـ متخصصانی که در زمینه سلامت مادران و نوزادان نقشی اساسی ایفامی کنند.

ـ توجه به ابعاد سلامت روان در کنار سلامت جسمی ـ ارائه آموزش‌های تخصصی و به‌روز در زمینه بارداری، زایمان و دوره پس از زایمان

ـ اطلاع‌رسانی هوشمند و ارایه آموزش‌های همگانی مستمر در زمینه بارداری، زایمان و دوره پس از زایمان

ـ تداوم و کیفیت‌بخشی به پایش، حمایت و پشتیبانی از مادران، پیش از بارداری، حین بارداری و پس از زایمان

این سرفصل‌ها می‌توانند در «هفته سلامت» که هر سال از اول تا هفتم اردیبهشت‌ماه در کشور برگزار می‌شوند، نیز به شکل ویژه مورد توجه قرار گیرند.

بی‌گمان اجرای طرح ملی «پزشک خانواده» که از برنامه‌های اصلی نظام سلامت کشور است، در کنار برنامه‌های افزایش عمر «سواد سلامت» می‌تواند در تحقق اهداف شعار «نروع‌هایی سالم، آینده‌ایی امیدبخش» و تامین سلامتی مادران، فرزندان و تقویت نهاد خانواده، نقشی مهم و خیاتی ایفا کند.

روز جهانی سلامت همچنین مناسبتی است برای قدردانی از همه دست‌اندرکاران سختکوش حوزه سلامت، وظیفه خود می‌دانم ضمن تبریک این روز، از تلاش‌ها و مجاهدت‌های جامعه سلامت کشور سپاسگزاری کنم و برای‌شان سلامتی، نشاط و توفیق آرزو کنم.

امیدوارم در سال پیش رو با کوشش برای برطرف کردن یا کاهش مشکلات، کمبودها و مسائل کلان سلامت، با یاری و همکاری یکدیگر شرایط‌هایی برای حمایت از آینده‌ایی امیدبخش» را برای جامعه ایران، به ویژه کودکان و مادران این سرزمین به‌عنوان سرمایه‌های اصلی جامعه، رقم بزنیم.

مکث

چگونه فیلترها اعتماد به نفس ما را می‌دزدند

ابزارهای ویرایش تصویر که برای زیباسازی و بهبود جلوه‌های بصری به کار می‌روند دیگر تنها محدود به حذف چند چین و چروک و یا اصلاح رنگ پوست نیستند. این ابزارها به بخشی از زندگی روزمره تبدیل شده‌اند و نوعی زبان جدیدی از زیبایی را به نمایش می‌گذارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هفت صبح، دنیای امروز، در محاصره تصاویری است که بیشتر از هر زمان دیگری در تاریخ بشر، توانسته است واقعیت را بازسازی و ویرایش کند. در این دنیای پر از تصاویر و صداها، گویی هیچ چیزی به اندازه یک تصویر ایده‌آل نمی‌تواند توجه جلب کند. گویی‌ها هوشمند، نرم‌افزارهای ویرایش تصویر، فیلترها و حتی هوش مصنوعی، هر روز در حال تعریف و بازتعریف آن چیزی هستند که به عنوان «زیبایی» می‌شناسیم. این روزها وقتی در صفحه نمایش گوشی خود نگاه می‌کنیم، دیگر آنچه که می‌بینیم تنها تصویر خودمان نیست؛ این فقط بازتابی از واقعیت است که فیلترها و ویرایش‌های متعدد آن را به یک استاندارد جدید و پرفروش از زیبایی تبدیل کرده‌اند.

چنین تحولی در دنیای تصاویر، در ظاهر به ما کمک می‌کند تا به شکلی ایده‌آل‌تر از خود نمایش داده شویم. اما آیا این روند باعث خلق ایده‌آل‌های جدید زیبایی شده است یا بحران‌های جدیدی را در پی دارد که در دل آنها حس پذیرش و اعتماد به نفس ما به آرامی از دست می‌رود؟

ابزارهای ویرایش تصویر که برای زیباسازی و بهبود جلوه‌های بصری به کار می‌روند دیگر تنها محدود به حذف چند چین و چروک و یا اصلاح رنگ پوست نیستند. این ابزارها به بخشی از زندگی روزمره تبدیل شده‌اند و نوعی زبان جدیدی از زیبایی را به نمایش می‌گذارند.

که در جهانی که در آنها خطوط طبیعی، نشانه‌های زندگی و تاریخ شخصی ما به محاق رفته‌اند و به جای آن، تصاویری به نمایش در می‌آید که به طرز معجزه‌آسا و نامحسوس، تغییر کرده‌اند در این فضا دیگر چیزی به نام «طبیعی بودن» وجود ندارد. تمام آنچه که به عنوان زیبایی شناخته می‌شود، محصول ویرایش است. ویرایشی که ممکن است هیچ‌گاه در دنیای واقعی قابل دسترس نباشد.

از سوی دیگر، این تغییرات ظاهری به هیچ‌وجه در سطح تصاویر متوقف نمی‌شوند. وقتی استانداردهای جدید زیبایی از طریق این فیلترها و ویرایش‌ها در شبکه‌های اجتماعی و تبلیغات به شدت ترویج می‌شوند، تصویر ذهنی ما از خود به تدریج دستخوش تغییر می‌شود.

افرادی که در دنیای واقعی به هیچ عنوان به این استانداردهای جدید نزدیک نمی‌شوند، ممکن است خود را در مقایسه با این تصاویر ویرایش‌شده کم‌ارزش و نانمام بیابند. به طور ناخودآگاه این مقایسه‌ها به بخشی از زندگی روزمره تبدیل می‌شود و روندی بی‌پایان از جستجو برای دستیابی به آن «حصور ایده‌آل» آغاز می‌شود.

چنین تصاویری، نه تنها استانداردهای زیبایی را تغییر داده‌اند بلکه در بستر فرهنگی، اجتماعی و حتی روان‌شناختی ما تغییرات عمیقی ایجاد کرده‌اند در حالی که در گذشته، تصویر بدن انسان با همه ویژگی‌ها و نقص‌هایش، جزئی از هویت و پذیرفته‌شدن آن بود، امروزه بدن‌ها به گونه‌ای نمایش داده می‌شوند که گویی باید همیشه در حال اصلاح و بهبود باشند.

خطوط صورت که زمانی نشان‌دهنده حکایت‌هایی از زندگی، شادهایی یا غم‌های گذشته بودند، اکنون چیزی جز نشانه‌های اضافی و نایستد تلقی می‌شوند. در این فضای جدید، هیچ‌چیز آن‌طور که به نظر می‌آید، واقعی نیست. بلکه همه چیز قابل دستکاری است. حتی آنچه که شاید در گذشته بخشی از اصالت فردی به شمار می‌رفت. اما این تغییرات سطحی تنها به آسیب‌های ظاهری ختم نمی‌شوند. زمانی که این تصاویر ایده‌آل در شبکه‌های اجتماعی گسترش می‌یابند، افراد به طور ناخودآگاه خود را با آن‌ها مقایسه می‌کنند.

این مقایسه‌ها به سرعت می‌توانند به بحرانی جدی تبدیل شود که نه تنها به اعتماد به نفس آسیب می‌زند بلکه سلامت روانی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. کسانی که خود را با تصویری که دیگران از خود به اشتراک می‌گذارند مقایسه می‌کنند، به راحتی می‌توانند در معرض اختلالاتی چون اضطراب، افسردگی و حتی اختلالات خوردن قرار گیرند. بحران هویت و شکاف‌های عمیق روانی که از این مقایسه‌ها سرچشمه می‌گیرند، نه تنها به تغییرات سطحی در ظاهر بدن محدود می‌شود، بلکه به نوعی بحران در درک خود و پذیرش آن تبدیل می‌شود.

در چنین شرایطی، سؤالاتی عمیق‌تر مطرح می‌شود: آیا زیبایی مصنوعی می‌تواند استانداردهای جدیدی برای دنیای امروز معرفی کند؟ یا این‌که در واقع، این استانداردهای تازه، بحرانی است که خود را پشت نقاب زیبایی پنهان کرده و در نهایت تنها به تضعیف اعتماد به نفس و هویت فردی می‌انجامد؟

آیا آنچه امروز به عنوان زیبایی پذیرفته می‌شود، بیشتر به کمالی مصنوعی شباهت دارد تا به تجربه‌ای واقعی از پذیرش خود؟ در نهایت، این تغییرات تنها به اصلاح و ویرایش تصاویر محدود نمی‌شود. این تغییرات ریشه در درک ما از خود دارند و به عمق ساختار اجتماعی و فرهنگی انسان‌ها نفوذ کرده‌اند. زیبایی مصنوعی ممکن است به ظاهر جذاب و دل‌فریب باشد، اما بی‌شک باید پرسید که آیا در پس این جذابیت، حقیقتی از اعتماد به نفس و پذیرش وجود دارد یا تنها خیالی است که هر روز بیشتر از حقیقت فاصله می‌گیرد؟

در ایام نوروز؛

بیش از ۳ میلیون و ۵۸۰ هزار نفر روز در مراکز آموزش و پرورش اسکان یافتند

معاون برنامه‌ریزی و توسعه وزارت آموزش و پرورش گفت: در بازه زمانی ۱۸ اسفند ماه ۱۴۰۳ تا ۱۴ فروردین ۱۴۰۴، تعداد ۳ میلیون و ۵۸۴ هزار و ۱۷ نفر روز در مراکز آموزش و پرورش اسکان یافتند که تعداد ۲ میلیون و ۹۷۸ هزار و ۵۹۱ نفر روز به صورت حضوری و ۶۰۵ هزار و ۴۲۶ نفر روز به روش غیرحضوری پذیرش شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، علی فرهادی با اشاره به اسکان نوروزی فرهنگیان اظهار کرد: ۹ هزار مرکز اسکان موقت به همراه ۴۲۴ مرکز آموزشی رفاهی (خفته معلم و باشگاه فرهنگیان) ۳۰۰ خوابگاه و ۵۰ پردیس دانشگاه فرهنگیان با بیش از ۶۱ هزار اتاق، پذیرای میهمانان نوروزی بود.

وی افزود: ۱۸ هزار نفر عوامل اجرایی در بازه زمانی ۱۸ اسفند ماه ۱۴۰۳ تا ۱۴ فروردین ماه ۱۴۰۴ مشارکت داشته‌اند.

معاون برنامه‌ریزی و توسعه متابع خاطر نشان کرد: تا روز چهارشنبه فروردین ماه ۷۰ درصد پذیرش غیر حضوری و میانگین کلی ۱۶۸ درصد به روش غیرحضوری و از طریق سامانه eskan.medu.ir پذیرش شده‌اند.

فرهادی تصریح کرد با توجه به پذیرش تعداد ۲ میلیون و ۳۶۸ هزار و ۲۹۰ نفر روز در نوروز ۱۴۰۳ و تحقق تعداد ۳ میلیون و ۵۸۴ هزار و ۱۷ نفر روز در نوروز ۱۴۰۴ رشد کلی ۵۱ درصدی نسبت به مدت مشابه رقم خورد. همچنین به دلیل تغییر در نوع پذیرش، میانگین روز اقامت نیز در مقایسه با مدت مشابه از ۱.۲۲ روز اقامت به ۱.۴۰ روز رسید که نشان از رشد ۱۵ درصدی دارد.

وی گفت: افزایش مدت اقامت در یک مکان از سه روز به چهار روز، ایجاد زیرساخت پذیرش اینترنتی، رایگان کردن هزینه اسکان سوم و چهارم، فراهم کردن شرایط پرداخت اقساطی اسکان رایگان سه روز برای فرزندآوری و ازدواج، سهولت دسترسی به محل اسکان با استفاده از سامانه‌های موقعیت یاب، با ثبت موقعیت جغرافیایی مراکز اسکان، کیفیت بخشی به مراکز اسکان موقت با حذف اتاق‌های دسته «چ» و حذف مدارس کم کیفیت از ۱۲ هزار مدرسه به ۹ هزار مدرسه با افزایش اتاق‌ها از ۵۷ هزار به ۶۱ هزار اتاق و تخصیص اعتبار تجهیز مراکز اسکان، تغییرات در نوع پذیرش است.

فرهادی در خصوص میزان پذیرش میهمانان نوروزی گفت: استان‌های فارس، خراسان رضوی، بوشهر، اصفهان و خوزستان به ترتیب بیشترین اسکان مسافران نوروزی مهیا کرده بود، ابراز امیدواری کرد با اضافه شدن تمام مراکز آموزشی رفاهی آموزش و پرورش امکان دسترسی برای تمام فرهنگیان تسهیل شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

زندگی به هیچ نمی‌ارزد اما ارزش هیچ چیزی به اندازه زندگی نیست.

@ Minimalha

از کتاب گفت و گو با مرگ
آرتور کستلر

Minimalhaei.Barayeh.Zendegi Minimalha MinimalforLife

تازه های سلامت

هر نوع ورزشی می‌تواند عملکرد مغز و حافظه را بهبود بخشد

یک مطالعه در دانشگاه استرالیای جنوبی نشان داده است که تاثیر ورزش بر عملکرد مغز فوق‌العاده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت: طبق این مطالعه هر نوع ورزشی حتی یوگا و پیاده‌روی هم می‌تواند عملکرد مغز و حافظه را در افراد با هر سنی به میزان چشمگیری بهبود بخشد. البته در کودکان و نوجوانان بیشترین بهبود در حافظه مشاهده شد و افراد مبتلا به اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) هم بهبود در تمرکز و تصمیم‌گیری را گزارش کردند. فعالیت‌هایی مانند یوگا و بازی‌های ویدیویی تعاملی بیشترین مزایای شناختی را نشان دادند.

متخصصان در بزرگ‌ترین و جامع‌ترین مطالعه به روش مرور چتری (جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل نتایج مطالعات متعدد) تاکنون دریافتند که ورزش منظم هم در افراد سالم و هم در مبتلایان به بیماری‌ها، اختلالات یا مشکلات پزشکی خاص نیازمند درمان و مراقبت، باعث بهبود عملکرد شناختی عمومی، حافظه و عملکرد اجرایی شد و ورزش به‌عنوان یک فعالیت ضروری و موثر می‌تواند به بهبود و حفظ سلامت شناختی کمک کند.

این تحقیق با ترکیب یافته‌های ۱۳۳ تحلیل نظام‌مند شامل ۲۷۲۴ آزمایش تصادفی کنترل‌شده با ۲۵۸ هزار و ۲۷۹ شرکت‌کننده به این نتایج رسید:

ـ ورزش با شدت کم تا متوسط بیشترین فایده را برای عملکرد مغز و حافظه دارد.

ـ در کودکان و نوجوانان بیشترین بهبود در حافظه دیده شد، در حالی که افراد مبتلا به اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی بیشترین پیشرفت را در عملکرد اجرایی نشان دادند.

ـ یوگا و بازی‌های ورزشی الکترونیکی (exergames) بیشترین فواید شناختی را دارند.

به گفته دکتر «ین سینگ»، سرپرست پژوهش از دانشگاه استرالیای جنوبی، ورزش بر سلامت جسمی اثر عمیقی دارد، اما می‌دانیم که به عملکرد مغز نیز کمک می‌کند. آنچه این مطالعه تایید می‌کند این است که حتی ورزش با شدت کم مانند یوگا یا پیاده‌روی هم می‌تواند عملکرد شناختی مغز را بهبود بخشد و این برای افراد در تمام سنین و با انواع توانایی‌ها در دسترس است.

او می‌افزاید: جالب‌تر اینکه ما دریافتیم این فواید به‌سرعت ـ ظرف یک تا سه ماه اول ـ نمایان می‌شوند که نشان می‌دهد حتی فعالیت‌های کوتاه می‌توانند تفاوت زیادی ایجاد کنند. همچنین موید این موضوع است که امتحان کردن فعالیت‌های جدید می‌تواند در فعال نگه داشتن مغز نقش مهمی داشته باشد.

دکتر سینگ اضافه می‌کند: برای کودکان و نوجوانان، ورزش به‌ویژه برای تقویت حافظه مفید بود، در حالی که برای افراد مبتلا به‌ای‌دی‌اچ‌دی به بهبود تمرکز، کاهش تکانه‌ها و تقویت عملکرد اجرایی کمک کرد.

همچنین پروفسور «کارول ماهر»، پژوهشگر ارشد در این باره می‌گوید ورزش باید به‌عنوان یک راهبرد برای تقویت سلامت شناختی در تمام سنین و سطوح آمادگی جسمانی تشویق شود: زیرا ولل عقل و بیماری‌های نورودژنراتیو با تخریب کننده سلول‌های عصبی مانند آلزایمر به ناگرانی‌های روبه‌رشد در جهان تبدیل شده‌اند؛ وضعیتی که نیاز فوری به شناسایی راهبردهای موثر برای حفظ و ارتقای عملکرد شناختی در طول زندگی را برجسته می‌کند.

پروفسور ماهر می‌گوید: این مطالعه شواهد قوی ارائه می‌دهد مبنی بر اینکه ورزش باید در محیط‌های بهداشتی و آموزشی به‌عنوان یک راهکار برای ارتقای سلامت شناختی گنجانده شود. اینکه می‌دانیم حتی کمی ورزش کردن هم می‌تواند حافظه و عملکرد مغز را بهبود بخشد، فرصتی روشن برای گنجاندن ورزش در دستورالعمل‌های بالینی و بهداشت عمومی فراهم می‌آورد.