info@payamdaily.ir
پیام آشنا
نخستین روزنامه صبح البرز
شماره ۲۰۹۸
چهارشنبه /۲۹ تیر /۱۴۰۱
۲۰ / ذوالحجه / ۱۴۴۳
20 / July / 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: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۴۰

### امروز با حافظ

زلفت هزار دل به یکی تار مو ببست
راه هزار چاره گر از چار سو ببست
تا عاشقان به بوی نسیمش دهند جان
بگشود نافه‌ایُّ و دَرِ آرزو ببست

غزالله

امروز در قلمرو نظاره نور
نیست
از بس خطت به سایه نشاند
آفتاب را
بیدل دهلوی

افق کرج

### اوقات شرعی فردا

| اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|---|---|---|---|---|
| ۰۴:۲۴ | ۰۶:۰۵ | ۱۳:۱۲ | ۲۰:۱۹ | ۲۰:۳۹ |

برگه

ما ندرتاً دربارهٔ آنچه کـه داریم فکر می کنیم، درحالی که پیوسته در اندیشهٔ چیزهایی هستیم کـه نداریم.
شوپنهاور

## مکث

# چهره سرطان‌ها در کشور در حال تغییر!

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن اشاره به تغییر چهره سرطان‌ها در کشور و تاکید بر لزوم بازنگری در برخی راهنماهای بالینی درمان این بیماری، گفت: درمان‌های سرطان در ایران با بالاترین استانداردهای بین‌المللی یکسان است و حتی می‌توان با تدوین گایدلاین درمانی مناسب، با هزینه کمتری باز هم همین میزان خوب عمل کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، محمد اسماعیل اکبری با اشاره به اینکه چهره سرطان‌ها در ایران در حال تغییر است، بیان کرد: در حال حاضر شایع‌ترین سرطان در ایران بین مرد و زن سرطان پستان است که سالی ۱۶ هزار مورد جدید شناسایی می‌کنیم. در مردان سرطان پروستات شایع‌تر است؛ درحالی که پیش‌تر سرطان معده شایع‌تر بود. همچنین کشنده‌ترین سرطان در مرد و زن هنوز سرطان معده است.

### لزوم بازنگری برخی راهنماهای بالینی درمان سرطان

او بـا انتقاد از آنچه که «ناکارآمـدی راهنماهای بالینی درمان سرطان» خواند، اظهار کرد: بنده خدمت تمام وزرای بهداشت این موضوع را منعکس کرده‌ام. درمان اصلی تومورهای سرطانی جراحی است؛ ولی با این وجود جراحی به اندازه کافی مورد عنایت برنامه‌ریزی‌های وزارت بهداشـت قرار نگرفته است. درمان‌های جانبی شامل شیمی‌درمانی و رادیوتراپی است. متأسفانه وزارت بهداشت به‌طور غیرعلمی از سالیان قبل رادیوتراپی را بر اساس دوره‌های انجام آن تحت پوشـش می‌برد و این سبب می‌شود برخی مراکز دوره‌های بیشتری به مردم اشعه بدهند تا پول خود را بگیرند که این موضوع علمی نیست.

رئیس مرکز تحقیقات سرطان، گفت: راهنمای علمی که برای درمان سرطان نوشته شده است بسیار پرهزینه و کم اثر است و علت آن هم این است که بیمار محور نبوده است؛ در حالی‌که راهنمای بالینی باید با محوریت بیمار نوشته شود و نه محوریت طبیب. در مورد شیمی‌درمانی هم هزینه‌های خیلی زیادی را به دوش مردم تحمیل می‌کنیم در حالی‌که بهره کافی را از آن‌ها نمی‌بریم. درمان سرطان نیازمند راهنماهای بالینی بسیار دقیق و به‌روز است که ما پول را جایی خرج کنیم که بهره‌گیری و کارایی حداکثری داشته باشد.

او با اشاره به مانع‌تراشی تحریم‌ها برای تعمیر و نگهداری تجهیزات درمان سرطان، تصریح کرد: دو دستگاه رادیوتراپی حین عمل ما خراب است و بازسازی نشده است. یک کشور برای تعمیر دستگاه رادیوتراپی بیمارستان شهدای تجریش قول‌هایی دادند که برای تعمیر آن بیایند اما هنوز خبری نشده است.

این استاد دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه وضعیت دارو و درمان بیماری سرطان در ایران بسیار خوب است، ادامه داد: درمان‌های سرطان در ایران با بالاترین استانداردهای بین‌المللی یکسان اسـت و حتی می‌توان با تدوین گایدلاین درمانی مناسب با هزینه کمتری بازهم همین میزان خوب عمل کرد.

### چرا بیمار مبتلا به سـرطان ممکن است جان خود را از دست بدهد؟

وی درباره اقدامات و فعالیت‌های مرکز تحقیقات سرطان، توضیح داد: یکی از کارهای ما مطالعات اپیدمیولوژیک است که میزان شیوع سرطان‌های مختلف در کشور را برآورد می‌کنیم. این کار انجام می‌شـود و پیشنهادهایی هم به سایر دانشگاه‌های علوم پزشکی در راستای بهبود عملکردشان ارائه می‌دهیم. اقدام دیگر ما تحقیقاتی در حوزه بیوالکتریک است؛ یعنی با سیستم‌های الکترونیک ارتباط گرفتیم تا برای بیمارانی که قادر نیستیم از روش‌های معمول شیمی‌درمانی، رادیوتراپی و ... بهره ببریم، از درمان نوین استفاده کنیم. برخی درمان‌های نوین در دنیا هم وجود دارد ولی برخی دیگر منحصر به فرد است که در کشورهای دیگر هم به اسم ایران ثبت شده است.

رییس مرکز تحقیقات سـرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: تحقیقات دیگر ما در این زمینه است که «چرا سرطانی‌ها ممکن اسـت جان خود را از دست دهند؟». بیمار مبتلا به سرطان معمولا به دلیل متاستاز (انتقال سرطان از طریق خون به سایر اعضای بدن) فوت می‌کند. مکانیسم‌هایی که بتوانیم جلوی فلج عضوهای دیگر را بگیریم و داروهای مناسـبی برای درمان این امر پیدا کنیم، بیش از ۳۰ پروژه تحقیقاتی است که در مرکز ما در حال انجام است.

### سرطان قابل درمان و پیشگیری است

وی با تأکید بر این که سرطان قابل پیشگیری است، بیان کرد: این موضوع تنها کار پزشکان نیست؛ این اقدام باید کاری حاکمیتی و ملی باشد. سرطان با همتی علمی و دلسوزانه، قابل درمان و قابل زندگی کردن خواهد بود. اینکه بگوییم سرطان علاج کامل پیدا می‌کند، درسـت نیست؛ سرطان یک موجود هوشیار است. در مورد سرطان پستان مرکز تحقیقات سرطان معادل بهترین مراکز دنیا فعالیت می‌کند به شکلی که بیش از ۹۰ درصد مبتلایان تا ۵ سال، بیش از ۸۷ درصد تا ۱۰ سال و بیش از ۸۰ درصد بیماران تا ۱۵ سـال پس از شناسایی بیماری زنده هستند و این ارقام فوق‌العاده است. در عین حال سرطان معده یا پانکراس خیلی اذیت کننده اسـت. بر این اساس نوع سرطان بروز یافته، مهم اسـت؛ اما شاخص‌های درمانی و زنده ماندن بیماران ما قطعا از دنیا عقب نیست.

### مراجعه دیرهنگام به پزشک عامل سخت شدن درمان بیماری

اکبری در خاتمه افزود: ما یک مرحله بالینی دیرتر از مرحله بالینی پیشرفته دنیا بیماران خود را تحویل می‌گیریم و این سبب می‌شود درمان سخت‌تر شود. انتظار ما این است که مثلا در مورد سرطان پستان توجه و آموزش به مردم مورد توجه بیشتری قرار گیرد تا افراد اگر در سینه خود توده احساس کردند یا ترشحات غیرعادی داشتند، به پزشک مراجعه کنند تا ارزیابی تخصصی صورت گیرد؛ برای این امر مراجعه سالانه کافی است. در سرطان‌های معده و روده هم بروز برخی علائم می‌تواند هشداردهنده باشد. اگر فردی بدون دلیل لاغر، کم‌اشـتها، کم‌خون شود و یا مدفوع خونی یا سیاه‌رنگ داشته باشد، اگر سرفه‌های تحریک کننده و خلط خونی داشت و... می‌تواند نشانه‌های بدخیمی باشد که توصیه می‌کنیم با بروز این علائم به پزشک مراجعه کنند.

## گزارش روز

# وام‌های دور از خـــانه!

تا همین چند سال پیش، تسهیلات مسکن برای برخی واحدهای مسـکونی تا ۸۰درصد قیمت آن را پوشش می‌داد اما اکنون این اختلاف به کمتر از ۳۰درصد در همان خانه‌ها رسیده است.

**به گزارش پیام آشـــنا** به نقل از جام جم، قبلا بانک‌ها واحد ارزیابی داشتند و پس از قیمت‌گذاری تعیین می‌شد برای این واحد مسکونی چقدر وام پرداخت خواهد شد تا از میزان ۸۰درصد قیمت کل بیشتر نشود اما اکنون قیمت مسکن آنقدر زیاد شده که بخش اندکی از نرخ کل آن را تشکیل می‌دهد. طبق آخرین گزارش بانک مرکزی نرخ هر متر مربع مسکن در تهران به ۴۰میلیون تومان رسیده که این موضوع به افزایش تقاضای تسـهیلات برای خرید ملک منجر می‌شـود. اکنون اعداد و ارقامی برای تسهیلات مسکن اعلام می‌شود اما باید توجه داشت هر وام مسکن هزینه‌هایی دارد. هزینه تسهیلات مسکن نسـبت به حدود ۱۰ روز قبل با یک شـیب ملایم روندی صعودی گرفته اسـت؛ به طوری که متاهل‌های ساکن پایتخت باید برای اخذ این وام بیش از ۱۳۵ میلیون تومان پرداخـت کننـد. همچنین باید در نظر داشـت مصوبات دولت برای خرید خانه متاهلان و مجردان متفاوت اسـت. مجردهای ساکن تهران می‌توانند تا ۲۸۰میلیون تومان تسهیلات دریافت کنند که شامل ۲۰۰میلیون تومان تسهیلات خرید مسکن و ۸۰میلیون تومان وام جعاله می‌شـود؛ پس برای دریافـت ۲۰۰میلیون تومـان وام باید ۴۰۰ برگه تسهیلات مسکن بخرند که هزینه این تعداد اوراق با تسه ۱۴۵هزار تومانی، ۵۸میلیون تومان می‌شود. همچنین با در نظر گرفتن ۸۰ میلیون تومان وام جعاله که برای آن باید ۱۶۰ورق به مبلغ ۲۳میلیون و ۲۰۰هزار تومان خریداری کنند، مجموع هزینه خرید اوراق به ۷۹میلیون و ۲۰۰هزار تومان می‌رسد.

هزینه وام در تهران و شهرهای دیگر

زوج‌های تهرانی نیز بر همین اسـاس می‌توانند تا سقف ۴۸۰میلیون تومان شامل ۴۰۰میلیون تومان تسهیلات خرید مسکن برای هر نفر و ۸۰ میلیون تومان وام جعاله دریافـت کنند؛ بنابراین زوجین باید ۸۰۰ برگه تسهیلات مسکن بخرند که هزینه آن ۱۱۶میلیون تومان می‌شود که همراه با هزینه ۲۳میلیون و ۲۰۰هزار تومانی وام جعاله که برای آن باید ۱۶۰ورق تسهیلات مسکن خریداری کنند، در مجموع باید ۱۳۹میلیون و ۲۰۰هزار تومان بپردازند. سقف این تسهیلات برای مراکز استان و شهرهای با جمعیت بیش از ۲۰۰هزار نفر برای مجردها به ۱۶۰ و برای زوجین به ۳۲۰میلیون تومان رسیده است که با توجه به این که مجردها باید ۳۲۰ و متاهل‌های ساکن این شـهرها نیز باید ۶۴۰ برگه تسهیلات مسکن خریداری کنند، مجردها باید ۴۴میلیون و ۸۹۶ و متاهل‌هـا نیز باید ۹۲میلیون و ۸۰۰ هزار تومان بپردازند.

### دریافت تسهیلات از بانک‌های دیگر

مواردی که گفته شـد مربوط به تسهیلات بانک مسکن اسـت اما بانک‌های دیگر نیز اقدام به ارائه تسـهیلات مسـکن می‌کنند، با این تفاوت نرخ سود تسهیلات آنها که یک درصد از بانک مسکن بیشـتر اسـت و به ۱۸درصد می‌رسـد. سری به بانک‌های مختلف دولتی و خصوصی زدیم تا شرایط تسهیلات‌دهی آنها را جویا شویم. باید سند را همراه دو ضامن به شـعبه بیاورید تا وام را دریافت کنید. ضامن باید کسر از حقوق داشته باشد و حداقل سه ماه طول می‌کشـد. مدت زمان بازپرداخت وام هم نهایتا پنج‌سال است. برخی از این موارد مانند ضامن با کسر از حقوق در بانک مسکن هم اجرا می‌شود و متاسفانه این موضوع بهانه‌ای شده برای وام‌ندادن بانک‌ها.

در شرایطی که سند در دفاتر اسناد رسمی در رهن بانک قرار می‌گیرد و در صورت پرداخت نشدن آن بانک به نوعی مالک واحد مسکونی می‌شود اما با این حال شرایط ضامن همچنان وجود دارد. از سوی دیگر، مدت بازپرداخت تسهیلات بانک مسکن با نرخ ۱۷درصد تا ۱۲سال نیز امکان‌پذیر است که این شرایط در بانک‌های دیگر هفت سال کمتر است. در بانک‌های دولتی و خصوصی بین ۲۰ تا ۳۵میلیون تومان از مبلغ وام در بانک بلوکه می‌شـود که این اقدام خلاف قانون است. حتی وزارت امور اقتصادی و دارایی در این باره چندین بار هشدار داده اما برخی از بانک‌هـا توجهی نمی‌کنند. حالا باید دید دولت اقدامی اساسی در این زمینه می‌کند یا خیر. یکی از مواردی که مجموعه تصمیم‌گیران دولت باید در نظر داشته باشند این است که تقاضا برای تسهیلات مسکن وجود دارد اما نحوه دریافت تسهیلات آن‌قدر سخت است که برخی افراد عطای دریافت آن را به لقایش می‌بخشند.

## قابل توجه

# حفظ اسرار خانواده بر سلامت روان تأثیر می گذارد

درست است که هر خانواده اسرار خود را دارد اما موضوع واقعا مهم محتوای این رازهاست.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنازندگی، رازها می توانند کوچک و بی اهمیت باشند مانند برنامه ریزی برای برگزاری یک جشن تولد غافلگیر کننده یا برنامه ریزی یک سفر برای تعطیلات بهار. این نوع اســرار – و نگهبانان آنها – هیچ آسیبی برای اعضای خانواده ندارند. اما از ســوی دیگر، اسرار آسیب زا، دردناک یا تغییر دهنده زندگی به طور بالقوه می تواند برای مدتی به سلامت روان و رفاه کل خانواده آسیب برسانند. بنابراین آیا باید اسرار را از خانــواده خود حفظ کرد؟ در این گزارش به دلایلی اشاره شده است که ممکن است ادامه این کار مضر باشد. رازهایی که اغلب از اعضای خانواده حفظ می شود شامل مسائل مالی، مشکلات جدی سلامتی و مرگ و طلاق قریب الوقوع است، اما این اسرار محدود به این مسائل نیست. در حالی که ممکن است در برخی موارد حفظ اسرار خانواده از دنیای بیرون بــرای حفظ حریم خصوصی یا محافظت توصیه شود، اما حفظ اسرار از اعضای خانواده می تواند مشکل ساز باشد. در این گزارش به پنج دلیل در این ارتباط اشاره شده است:

### حفظ اسرار از شریک زندگی باعث شکست روابط زناشویی می شود

یکی از دلایل شماره یک، شکست روابط زناشویی، عدم ارتباط است. حفظ اسرار از شریک زندگی چه در زمینه موضوعات مالی و چه در زمینه موضوعات احساسی می تواند صدمات جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد. این پنهان کاری موجب افزایش سوء ظن و رنجش میان شریک زندگی شده و به ایجاد احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی شدید منجر می شــود. عدم اعتماد و عصبانیت ناشی از پنهان کاری می تواند بر فرزندان خانواده نیز تأثیر منفی بگذارد.

### حفظ اسرار از کودکان بر زندگی آنها تاثیر می گذارد

حفظ اسرار از کودکان باید به دقت مورد بررسی قرار گیرد. چه متوجه شوید یا نشوید، فرزندانتان مراقب حالات، رفتار و اعمال شما هستند حتی اگر رنجش شما نسبت به شریک زندگیتان یا سایر اعضای خانواده ممکن است مستقیما در یک دعوا یا مشاجره بیان نشود، اما این تنش برای کودک آشــکار است. وقتی کودک احساس می کند که چیزی از او پنهان شده است، اغلب خود را به خاطر هر آنچه در خانه می گذرد سرزنش می کند. در میان گذاشتن اسرار خانواده با کودکان باید به شیوه ای متناسب با سن آنها انجام شود.

### حفظ اسرار از خانواده یک حس نادرست از واقعیت ایجاد می کند

حفظ اســرار از خانواده می تواند حس کاذبی از واقعیت را به ویژه در میــان کودکان ایجاد کند. کودکان، جهان را از بزرگســالان زندگی خود می آموزند. هنگامی که در نهایت حقیقت یا توســط والدین و یا حتی بدتر از آن توسط فردی خارج از خانواده گفته شود، ممکن است دنیای آنها در هم شکسته شود. تأثیر حفظ اسرار از کودکان، صرف نظر از سن آنها، می تواند عمیق باشد. والدینی که از روی عادت اسرار را از فرزندان خود پنهان می کنند، باید این احتمال را در نظر داشته باشند که چنین رفتاری در نسل های آینده به خوبی تکرار شود.

### حفظ اســـرار از خانواده باعث سوء ظن و رنجش می شود

حفظ اســرار از خانواده می توانــد باعث ایجاد احســاس بدگمانی و رنجــش در میان اعضای خانواده شود. همه ما دوست داریم باور کنیم که می توان به نزدیک تریــن هایمان اعتماد کرد، افرادی که دوستشـــان داریم و به آنها احترام می گذاریم، منظورشان را می گویند و آنچه می گویند صادق اســت. وقتی اعضای خانواده متوجه می شوند که رازی، به خصوص رازی که با یک دروغ همراه شده است، از آنها پنهان شده است، اعتماد به شدت به خطر می‌افتد.

### حفظ اسرار باعث بیماری می‌شود

حمل یک راز و حفظ آن از سایر اعضای خانواده در واقع می تواند باعث درد جسمی شود. احساس گناه و استرس بیش از حد می تواند در علائم فیزیکی مانند ســردرد، کمردرد، اضطراب و مشــکلات گوارشـــی ظاهر شــود. اگر به این مشـــکلات رسیدگی نشود، می تواند در طول زمان بدتر شوند. افراد همچنین اغلب برای کاهش موقت درد خود بـــه موادی مانند مصرف الکل یا مواد مخدر روی آورند.

### در چه سنی باید اسرار خانواده را با کودکان در میان گذاشت؟

انتخاب زمان و مکان مناسب برای فاش کردن یک راز ویرانگر یا دردناک خانوادگی برای اکثر والدین یک کار دشوار است و باید با دقت انجام شود، در حالت ایده آل این کار باید با کمک یک متخصص بهداشت روان انجام شود. در مورد کودکان بسیار کوچک، تا زمانی که قادر به درک دقیق آنچه به آنها گفته می شود نباشند،آنها به دانستن جزئیات رازهای طولانی مدتی که مستقیماً آنها را درگیر نمی کند، نیازی ندارند . در سنین نوجوانی، بسته به سطح بلوغ جوان مورد نظر، می توان برخی از اسرار خانواده را با خیال راحت فاش کرد. و مطمئنا تا زمانی که کودکان به بزرگسالی می رسند، آنها حق دارند بیشتر اسرار خانواده را که از آنها مخفی شده است، بدانند.

پر کردن تکه‌های پازل گمشده تاریخ یک خانواده، چه در حال حاضر یا گذشـــته، یک مســـئولیت بزرگسالانه است و نباید آن را سهل‌انگیز دانست. همـــه ما آرزوی داریم که احســـاس کنیم کامل هستیم و بدانیم که چرا اینگونه هستیم . رازهای ناگفته و اشتباه فهمیده شده، می توانند بنیان یک خانواده را از بین ببرند.

## اشاره

# کنکور ۱۴۰۲ از بلاتکلیفی در آمد

بنا بود تــا ۱۵ تیرماه اخبار قطعـــی درباره ابلاغ مصوبـــه جدید کنکور ۱۴۰۲ به اطلاع داوطلبان برسد، پس از مذاکرات و اختلافات فراوان میان شـــورای عالی انقلاب فرهنگی، سازمان سنجش آموزش کشور، وزارت علوم، وزارت آموزش و پرورش و همچنین مجلس در نهایـــت روز ۲۲ تیرماه ۱۴۰۱ ســـازمان سنجش آموزش کشور در اطلاعیه‌ای اعلام کرد که کنکور ۱۴۰۲ همانند آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ برگزار خواهد شد. بلافاصله بعد از این خبر و با فاصله دو ســـاعت شـــورای عالی انقلاب فرهنگی خبری خلاف اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور منتشر و اعلام کرد: با توجه به اظهار نظرها و تعابیر غیر دقیق روزهای اخیر درباره مصوبه سنجش و پذیرش شورای عالی انقلاب فرهنگی، توسط برخی افراد که هیچ‌گونه مســـئولیتی در این شورا ندارند، لازم است مطالبی را اعلام کنیم.

**به گزارش پیام آشـــنا** به نقـــل از ایران، منصور کبگانیان- دبیر ستاد راهبری اجرای نقشـــه جامع علمی کشـــور گفت: مصوبه اصلی در رابطه با کنکور ۱۴۰۲ تحت عنوان «سیاست‌ها و ضوابط ســـنجش و پذیرش متقاضیان ورود به آموزش عالی» در جلسه ۸۴۳ مورخ ۱۵ تیرماه ۱۴۰۰ شـــورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب رسیده و ابلاغ شد و هرگونه تخطی از اجرای این مصوبه موجب پیگرد قانونی خواهد بود. پس از آن سازمان سنجش واکنشی نشان نداد تا اینکه شامگاه ۲۵ تیرماه ۱۴۰۱ رئیس جمهور جلســـه‌ای شبانه با برخی اعضای شورای عالی انقلاب فرهنگی و نمایندگان مجلس، معاونین وزرای آموزش و پرورش و بهداشت و شخص وزیر علوم و رئیس سازمان سنجش و سایر اعضا برگزار کرد.

ویـــس کرمی- عضو کمیســـیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی گفت: ما در این جلسه استدلال جدی کردیم مبنی بـــر اینکه لااقل مصوبه اخیر شـــورای عالی انقلاب فرهنگی دارای ایرادهایی است و نیاز به بررســـی مجدد دارد و برای ســـال آینده مخصوصاً زیرســـاخت‌ها و شرایط لازم برای اجرایی کردن آن وجود ندارد که البته این نظر رئیس شورای سنجش هم بود که منتقل شد و دوستان هم در شورای عالی انقلاب فرهنگی اصرار داشتند مصوبه‌ای که این شورا داشته، باید اجرایی شود و بر این نیز اصرار داشتند که حتماً برای سال ۱۴۰۲ هم اجرایی شود. عضو کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس خاطرنشان کرد: نهایتاً آنها بر حرف خودشان اصرار کردند و ما هم بر حرف خودمان اصرار کردیم تا جلسه تمام شد. ما از رئیس جمهور خواهش کردیم که حداقل برای سال ۱۴۰۲ این مصوبه اجرایی نشود. رئیس جمهور به شورای عالی انقلاب فرهنگی توصیه کردند که به هر حال این حرف‌ها در یک جلســـه کارشناسی شـــنیده و بررسی شود و تعامل مداومی بین شورای عالی انقلاب فرهنگی و مجلس در این گونه موارد برقرار شود.

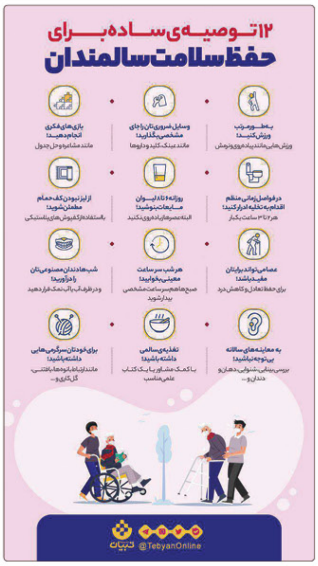
پس از آن ســـازمان سنجش اقدام به حذف خبـــری با عنوان «برگـــزاری کنکور ۱۴۰۲ مانند کنکور سال ۱۴۰۱» کرد و در اطلاعیه شـــماره ۲ ضمن عذرخواهی از داوطلبان و خانواده‌هـــای آنان اعلام کرد: باتوجه به ماده واحده تکمیل و اصلاح موادی از سیاست‌ها و ضوابط ســـاماندهی ســـنجش و پذیرش متقاضیـــان ورود به آمـــوزش عالی (پس از پایان متوسطه) مصوب جلسه ۱۴۰۱/۰۳/۱۷ شورای عالی انقلاب فرهنگی که در تاریخ ۲۵ تیرماه سال‌جاری ابلاغ شده و نظر به اینکه در ماده ۱۰ مصوبه مذکور اعلام شـــده که از تاریخ تصویب لازم‌الاجرا است، به استحضار می‌رســـاند آزمون سراسری ســـال ۱۴۰۲ براساس مصوبه فوق‌الذکر شورای عالی انقلاب فرهنگی برگزار می‌شود.

عبدالرســـول پورعباس- رئیس ســـازمان سنجش آموزش کشور درباره نحوه برگزاری کنکور ۱۴۰۲ توضیح داده است که کلیات برگزاری آزمون سراســـری در ســـال ۱۴۰۲ تغییری نخواهد داشـــت و بـــه عنوان مثال تأثیر سوابق تحصیلی به صورت حداکثر ۴۰ درصد تأثیر مثبت خواهد بود و بقیه نمره کل بر مبنای نمره آزمون محاســـبه خواهد شد. همچنین محاسبه سوابق تحصیلی داوطلبان بر مبنای نمره دروس سال دوازدهم در نظام ۳-۳-۶ یا دروس دیپلم و پیش دانشگاهی در نظام قبلی که آزمون آنها به صورت سراسری و کشوری برگزار شده است به صورت حداکثر ۴۰ درصـــد تأثیر مثبت، به میزان ســـوابق تحصیلی موجود، خواهد بود.

حالا رئیس سازمان سنجش آموزش کشور در آخرین گفت‌وگوی خود با خبرگزاری مهر، ۴ تغییر مهم شامل «حذف دروس عمومی»، «تأثیر قطعی ســـوابق تحصیلی»، «حذف زیرگروه‌ها» و «برگزاری دو بار در ســـال» در کنکـــور ۱۴۰۲ را به عنوان تغییرات حتمی کنکور ۱۴۰۲ اعلام کرد تا تکلیف داوطلبان کنکور مشخص شود.

به گفته وی، با حذف زیرگروه‌ها یک نمره کلی برای داوطلب در نظر گرفته می‌شود.

محمدعلی زلفی گل- وزیر علوم، تحقیقات و فناوری در سی‌امین جلسه شورای سنجش و پذیرش دانشـــجو ضمن تأکید بر اجرای مطلوب مصوبه کنکور سال ۱۴۰۲ اظهار کرده است: قانون مؤخر ملاک عمل است، اجرای مصوبه ابلاغ شـــده توسط رئیس جمهور در خصوص آزمون سراســـری و تصریح اجرای آن از سال ۱۴۰۲ یک تکلیف قانونی است و وزارت علوم در کنار سایر وزارتخانه‌های مرتبط برای اجرای کامـــل این مصوبه اقدام و برای اجرایی کردن مطلوب آن تلاش خواهد کرد.



۱۲ تــوصیــه‌ی ســـاده بـــرای
حفظ سلامت سالمندان
بـه‌طـــورمـرتب ورزش‌کنیـــد!
ورزش‌هایی‌مانند پیاده‌روی و نرمش
وسایل‌ضروری‌تان را جای مشخصی‌بگذارید!
مانند عینک، کلید و داروها
بازی‌های‌فکری انجام‌دهیـــد!
مانند مشاعره و حل جدول
در فواصل زمانی منظم اقدام به تخلیه ادرار کنید!
هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار
روزانه ۶ تا ۸ لیـــوان مـــایعات‌بنوشید!
البته عصرها زیاده‌روی نکنید
از لیز نبودن کف حمام مطمئن‌شوید!
با استفاده از کفپوش‌های پلاستیکی
عصامی‌تواند برایتان مفیـــدباشد!
برای حفظ تعادل و کاهش درد
هر شب سر ساعت معینی‌بخوابید!
صبح‌ها هم سر ساعت مشخص بیدار شوید
شب‌ها دندان مصنوعی‌تان را درآورید!
و در ظرف آب یا آب نمک قرار دهید
به معاینـــه‌های سالانه بی‌توجه نباشید!
بررسی بینایی، شنوایی، دهان و دندان و...
تغذیه‌ی‌سالمی داشته‌باشید!
با کـمـک مشـاور یـا یـک کـتـاب علمی‌مناسب
برای‌خودتان سرگرمی‌هایی داشته‌باشید!
مانند ارتباط با نوه‌ها، بافتنی، گل‌کاری و...
تبیان
@TebyanOnline

## رسانه چه خبر

# چرا عوارض دوز چهارم واکسن کرونا بیشتر است؟

**خبر آنلاین:** بررسی‌ها نشان داده که واکسن‌های یادآور اگر چه از افراد در برابر ابتلا به بیماری کرونا و عوارض وخیم آن محافظت می‌کنند، بیش از واکسن اولیه عوارض جانبی دارند. در واقع به نظر می‌رسد هر چه تعداد واکسن‌های یادآور بیشتر می‌شود، عوارض جانبی آنها هم بیشتر می‌شود. این موضوع به این دلیل است که سیستم ایمنی بدن با هر بار تزریق واکسن، شدت عمل بیشتری در برابر ویروس از خود نشان می‌دهد. بنا به گفته محققان، واکنش‌های سیستم ایمنی بدن پس از دریافت واکسن، نشان‌دهنده این است که سیستم ایمنی بدن‌مان در حال مبارزه با عفونت اســـت؛ چه این عفونت در اثر بیماری واقعی باشد، چه ناشی از واکسن. به همین ترتیب دوز چهارم واکسن کرونا هم عوارض جانبی متعـــددی دارد که از علایم خفیف آن می‌توان به خستگی، تورم غدد لنفاوری، سردرد، درد مفاصل و ماهیچه‌ها، اسهال، تهوع، استفراغ، تب و لرز یا درد در محل تزریق اشاره کرد. این عوارض، کوتاه‌مدت (یک یا دوروزه) هستند و البته تمامی عوارض در یک فرد بروز نمی‌کنند.

منبع: medicalnewstoday

# اگر این ویژگی را دارید خوشبخت هستید

**ایرنا:** مصطفی تبریزی، روانشـــناس مطرح کرد: خوشبختی احساس رضایت و شادکامی است که فرد می‌کند و احساس خوشبختی، احساس درونی خود فرد است و به عوامل مختلف اصلاً ارتباطی ندارد. تبریزی، در پاسخ به این پرســـش که «از نظر روانشناسی تعریف خوشبختی چیســـت؟»، بیان کرد: خوشبختی در روانشناسی تعریفی ندارد، بلکه احســـاس رضایت و شادکامی که فرد می‌کند و احساس خوشبختی، احساس درونی خود فرد است و به عوامل مختلف اصلاً ارتباطی ندارد. وی در توضیح بیشتر این موضوع خاطرنشان کرد: ممکن است فردی با تحصیلات یا ثروت بالا احساس بدبختی کند، اما یک فرد در رده شغلی و درآمدی کم احساس خوشبختی کند؛ بنابراین تعریف خاصی ندارد. این روانشناس در پاسخ به این پرسش که «آیا امکانات و رفاه در ایجاد خوشبختی مؤثر است؟»، یادآور شد: امکانات رفاه ایجاد می‌کند اما رفاه به معنای خوشبختی نیست، برای اینکه برخی افراد رفاه دارند اما احساس خوشبختی ندارند؛ البته داشتن رفاه می‌تواند از عواملی که مؤثر هستند باشد، اما علت نیست.

# دوز تقویتی واکسن کرونا مانع بیماری شدید سویه BA-۵ می‌شود

**هلث ســـایت:** تعداد موارد ابتلا و مرگ و میر کووید۱۹ در برخی کشورها دوباره در حال افزایش است که ظاهراً ناشی از زیرمجموعه‌های BA-۵ و BA-۴ اومیکرون است. مرکز اروپایی پیشگیری و کنترل بیماری این روند را نگران کننده اعلام می‌کند. اعتقاد بر این است که آخرین زیرشاخه‌ها نسبت به نسخه‌های گذشته اومیکرون مسری‌تر هستند و می‌توانند از مصونیت در برابر عفونت گذشته یا واکسیناسیون فرار کنند. در همین حال، مرکز کنترل و پیشـــگیری از بیماری‌های ایالات متحده به مردم یادآوری می‌کند که واکسیناسیون کووید۱۹ تنها مهم‌ترین ابزار برای محافظت در برابر بیماری‌های جدی ناشی از این گونه‌های در حال گردش اســـت. این مرکز در آخرین گزارش هفتگی خود، به یافته‌های مطالعه‌ای اشاره کرد که اثربخشی ۲، ۳ و ۴ دوز واکسن‌های کووید۱۹ را در میان بزرگسالان با سیستم ایمنی سالم در طول تکامل سویه اومیکرون در اوایل سال ۲۰۲۲ نشان داد. طبق بررسی‌ها زمانی که زیرسویه BA.۱ اومیکرون غالب بود، دو دوز واکســـن کووید، ۶۱ درصد محافظت در برابر بستری شدن ناشی از کووید۱۹ در بیمارســـتان ایجاد کرد. اثربخشی واکسن پس از نوبت ســـوم به ۹۲ درصد افزایش یافت. در طول دوره اوج زیرســـویه های BA.۲/BA.۲.۱۲.۱، اثربخشی واکسن در برابر بستری‌های مرتبط با کووید۱۹ با دو دوز ۲۴ درصد بود و پس از نوبت سوم به ۶۹ درصد افزایش یافت. در میان بزرگسالان ۵۰ سال و بالاتر، اثربخشی واکسن در برابر بستری شدن در بیمارستان کووید بیش از یک هفته پس از چهارمین دوز به ۸۰ درصد افزایش یافت.