info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۴۴
چهارشنبه / ۷ اردیبهشت/۱۴۰۱
۲۵ رمضان / ۱۴۴۲
27 /April/ 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۴۲۴۳ -۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۳۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۶۶۷۲۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

قابل توجه

آیا ارزیابی‌های تحصیلی دوران کرونا عادلانه است؟

نمرات دبیرستان برای تحصیل پس از دبیرستان مهم است، اما آیا ارزیابی‌های تحصیلی در دوران همه‌گیری کرونا عادلانه است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا زندگی، با کاهش محدودیت‌های کووید۱۹ در بیشتر نقاط جهان، دانش‌آموزان تغییراتی را در شیوه‌های یادگیری (از مجازی به حضوری) و پروتکل‌های اجتماعی (مثلا بدون ماسک) انجام دادند. حتی با بازگشت تدریجی جوامع به حالت عادی، دلمه‌ها به یادآوری می‌شود که کووید۱۹ هنوز در جوامع ما بسیار وجود دارد. موارد ابتلا به کووید۱۹ دیگر بطور عمومی گزارش نمی‌شود اما ادامه گردش ویروس کرونا در مدارس همچنان به معنای امکان غیبت طولانی‌مدت هم برای معلمان و هم برای دانش‌آموزان است. در پاسخ به چالش‌های که همه‌گیری کرونا در دوره‌های تحصیلی ایجاد کرده است، مدارس و هیات‌های مدرسه سیاست‌هایی را برای به حداقل رساندن تأثیر منفی کووید۱۹ بر نمرات دانش‌آموزان اجرا کرده‌اند یا این حال، تناقضات در این سیاست‌ها بدون شک به بروز چالش‌ هایی از نظر عدالت و انصاف منجر شده است. برخی از دانش‌آموزان دبیرستان نگرانی‌هایی را در مورد تأثیر نمرات آنها در دوران همه گیری کرونا بر انتخاب رشته دانشگاه بعد از دبیرستان، ابراز کرده‌اند. دانشجویان دانشگاه نیز مسائلی را درباره عادلانه بودن نمرات مطرح کرده‌اند.

ارتباط یادگیری و ارزیابی

یک اولویت مهم در نظام آموزش این است که به کودکان و جوانان فرصتی برای یادگیری و نشان دادن این یادگیری ارائه شود. محققانی که نقش ارزشیابی دانش آموز و خطمشی آموزشی را بررسی می‌کنند، می‌دانند که ارزشیابی نه تنها برای نظارت بر پیشرفت معلوم دانش‌آموزان، بلکه برای گزارش آن پیشرفت و تصمیمات آموزشی آینده اهمیت دارد. کووید۱۹ یادآور عوامل مهمی است که خارج از کنترل دانش‌آموزان هستند و بر پیشرفت آنها تأثیر می‌گذارد این موضوع تفاوت‌های را میان دانش‌آموزان فقیر و مهاجران مرفه‌تر نشان مورد توجه قرار داده است؛ برای مثال، مربیان شاهد موقع یادگیری و ناپرابری‌هایی بوده‌اند که برخی از دانش‌آموزان به دلیل تفاوت در اتصال به اینترنت یا محیط‌های آموزشی حمایتی در خانه با آن‌ها مواجه شده‌اند. با توجه به این چالش‌ها، مربیان به دنبال راه‌های جایگزینی برای ارائه فرصت‌هایی برای یادگیری و گزارش منصفانه‌تر مورد آن یادگیری هستند. به رغم این تلاش‌ها، محققان پیش‌بینی می‌کنند که کووید۱۹، به‌ویژه سطوح پایین‌تر یادگیری در ریاضیات و مواد خواندن و نوشتن دانش‌آموزان مقطع ابتدایی منجر شده است.

بالا رفتن نمره

همچنین این احتمال وجود دارد که تغییر در شیوه های نمره دادن و گزارش دهی منجر به بالا رفتن قابل توجه نمره دانش آموزان شود. سیستم های آموزشی رایج غربی عمدتا توسط سیستم‌های نمرات مدرسه و آزمون هدایت می‌شوند. دانش‌آموزان از نمرات استفاده می‌کنند تا مشخص کنند که آیا مهارت‌ها و توانایی‌هایی را برای پیش‌بینی احتمال موفقیت در سال‌های بعدی دارند یا خیر. دانش آموزان از نمرات برای هدایت انتخاب‌های تحصیلی آینده خود استفاده می کنند و معلمان از این موضوع آگاه هستند. درست یا نادرست، دانش آموزان دبیرستانی در یک محیط یادگیری رقابتی گرفتار می شوند که نمرات و درصدها معمولا تأثیر قابل توجهی بر آینده آنها دارد. اکنون محققان در برخی شواهد حکایتی از معلمانی که با آنها مصاحبه کرده‌اند، متوجه شدند که تزریج نمرات دانش آموزان تغییر کرده است به‌طوری که نمرات دانش آموزان در کلاس‌های بالاتر و پایین‌تر فرازبان یافته است. این موضوع می تواند یکی از نشانه‌های ناپرابری تشدید شده ناشی از همه‌گیری کرونا باشد که به از دست دادن ساعات حضور در مدرسه و معلمان مربوط می‌شود.

چاپ‌گزین نمره با نتیجه قبولی یا عدم قبولی

آموزگاران به طور مستمر با تأثیرات منفی نمرات دست و پنجه نرم می کنند و از دانش آموزان می خواهند که بر یادگیری تمرکز کنند تا اینکه صرفا به فکر کسب نمره باشند. محققان آموزش و پرورش، مدت‌ها قبل از همه‌گیری از روش‌های رایج رتبه بندی که می‌تواند تمرکز رقابتی را تقویت کند و بر یادگیری دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد، انتقاد کرده‌اند. یک رویکرد برای رسیدگی به تناقضات ایجاد شده در نمرات دانش‌آموزان در شرایط فوق‌العاده همه‌گیر کووید-۱۹، تغییر نمره دادن به ارائه نتیجه قبولی/عدم قبولی بوده است. این رویکرد بیشتر در برخی از برنامه‌های دانشگاهی دیده شده است که قبلا سابقه ارائه نتیجه قبولی/عدم قبولی داشتند. مطالعات نشان می دهد که ارائه نتیجه قبولی/عدم قبولی منصفانه است و می تواند به دانش‌آموزان و معلمان کمک کند تا بر یادگیری تمرکز کنند نه صرفا بر کسب نمره با این حال، نگرانی‌ها در مورد ارائه نتیجه قبولی یا عدم قبولی که به تلاش کمتر دانش‌آموز منجر می شود را می توان با ایجاد یک محیط فراگیری که در آن هر دانش‌آموز بتواند به موفقیت برسد و نیز از توقعات فراگیری برای رسیدن به موفقیت حل کرد. از زمان شروع همه‌گیری کرونا، ارائه نتیجه قبولی/عدم قبولی در آمریکا و کانادا افزایش یافته است. به عنوان مثال، دانشگاه آلبرتا به یک سیستم اعتباری/عدم اعتباری روی آورد که در آن هیچ نمره‌ای برای دوره های درسی در زمستان ۲۰۲۰ در نظر گرفته نشد.

اعتبار نتیجه قبولی/عدم قبولی برای پذیرش دانشگاه

نتیجه قبولی/عدم قبولی برای پذیرش در دانشگاه‌ها و کالج‌ها نیز به رسمیت شناخته شده است. به خصوص در آمریکا که نمره امتحانات پرمخاطره ورودی دانشگاه‌ها نمرات متوسطه و یا ترکیبی از آنها برای مدت طولانی روش های اولیه‌ای برای تعیین ورودی دانشگاه بوده است. در برخی از مناطق ایالت های آمریکا مدارس به ارائه نمرات اختیاری قبولی/عدم قبولی روی آورده اند و برخی از موسسات پس از متوسطه نیز نمرات قبولی/عدم قبولی را برای مقاصد پذیرش به رسمیت می شناسند. اما تغییر نمره به ارائه نتیجه قبولی/عدم قبولی برای پذیرش دانشگاه چه معنایی دارد؟ برای پذیرش در دانشگاه به سایر اشکال اطلاعات از جمله مصاحبه حضوری و توصیه نامه برای دانش آموز نیز نیاز است. حتی قبل از همه‌گیری کرونا، از چنین شیوه‌هایی در کنار نمرات برای پذیرش در دانشگاه‌ها استفاده می‌شد. دانشگاه ها به تلاش بیشتری از سوی دانش آموزان و افرادی که مسئول پذیرش پس از دبیرستان هستند، نیاز دارند. با این وجود، با توجه به اینکه بیش از نیمی از دانشگاه‌های کانادا قبل از همه‌گیری، نرخ فارغ‌التحصیلی کمتر از ۷۵ درصد داشتند، اتکای به نمرات دبیرستان را به سختی می‌توان عملی نشدنی دانست.

پس از همه‌گیری کرونا

بعید به نظر می‌رسد که کلاس های درس بعد از همه گیری کرونا شبیه به هم باشند. کووید۱۹ دانش‌آموزان را ملزم کرده است که مسئولیت بیشتری در رابطه با فراگیری خود داشته باشند و دانش‌آموزان و والدین هر دو ابراز داشته‌اند که با نیازهای آموزشی هماهنگ شده‌اند. این امکان وجود دارد که کووید۱۹ فرصتی برای تجدید نظر در تمرکز محققان آموزشی بر رتبه‌بندی و گزارش‌دهی دانش‌آموزان ایجاد کرده باشد تا اطمینان حاصل شود که سیستم‌های آموزشی می‌توانند بهتر بر فراگیری تمرکز کنند و به دانش‌آموزان کمک کنند تا انتظارات فراگیری خود را شناسایی و خود را در این راستا تقویت کنند.

فوت‌آب امروز با حافظ

ساقیا آمدن عید، مبارک بادت
وان مواعید که کردی، مَرَواد از یادت
در شگفتم که در این مدت ایام فراق
بر گرفتی ز حریفان دل و دل می‌دادت

خوانده در دعا جز دولت وصلت نمی‌خواهد دلم
یاد کن روزی دعاگویان دولت خواه را
جامی

فال کرم اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۵	۰۶:۱۷	۱۳:۰۳	۱۹:۵۰	۲۰:۰۹

برگه اغلب شکست‌های زندگی برای افرادی رخ داده که موقع تسلیم‌شدن، نمی‌دانستند چقدر به موفقیت نزدیک شده‌اند.
توماس ادیسون

گزارش روز

زندگی بدون «حریم خصوصی» چگونه خواهد بود؟

حریم خصوصی (Privacy) یکی از آن چیزهایی است که تا لحظه‌ای که از دستش نداده‌اید متوجه نمی‌شوید که چقدر به خاطر داشتن آن خوش‌شانس بوده‌اید. اهمیت حریم خصوصی احتمالا به این دلیل است که در این مقطع خاص از تاریخ، انسان بیش از همیشه به آن به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی و یکی از حقوق اساسی خود نگاه می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجی کالا مگ، با این حال حریم خصوصی عمدتاً عنصری بدیهی و غیر کارکردی تلقی می‌شود، اما در واقع یک عنصر کلیدی و مهم در زندگی است که آن‌چنان که باید به آن توجه نمی‌شود. آیا تابه‌حال زندگی بدون حریم خصوصی را تصور کرده‌اید؟ این بدان معنی است که همه‌ی افراد همه چیز را در مورد یکدیگر می‌دانند و شما نمی‌توانید کاری انجام دهید که از چشم آن‌ها پنهان بماند. اگر عده‌ای بتوانند هر حرکت شما را به صورت آنلاین تماشا کنند یا به همه اطلاعات مربوط به شما دسترسی داشته باشند، چه؟ مطمئناً احساس می‌کنید که این عده به زندگی و حریم خصوصی شما نفوذ کرده‌اند. تاگفته نماند که این تجربه قطعاً برای هیچ‌کس احساس خوشایندی ایجاد نمی‌کند. ظهور کلان داده‌ها به طور خاص تهدیدات جدی و نگران کننده‌ای را برای حریم خصوصی افراد ایجاد کرده است. با وجود حجم انبوهی از اطلاعات که در مورد موضوعات مختلف به طور فزاینده‌ای جمع آوری می‌شوند، باید به این مسأله فکر کنید که این داده‌ها کجا نگهداری می‌شوند و تا چه حد امنیت دارند. به تمام داده‌های موجود در شرکت‌هایی مانند آمازون، گوگل، فیسبوک، توییتر، اینستاگرام و مایکروسافت فکر کنید. در حقیقت هر چیزی را که در مورد هر کسی تصور کنید در بین این اطلاعات می‌توان پیدا کرد. این شرکت‌های بزرگ بخش وسیعی از زندگی مردم، به ویژه فعالیت‌های آنلاین آن‌ها را دنبال می‌کنند. با استفاده از داده‌های جمع‌آوری‌شده توسط هر یک از این شرکت‌ها به تنهایی، احتمالاً می‌توانید به تصویر کاملاً روشنی از شخصیت و درونیات قسمت عمده‌ای از مردم جهان برسید. در ادامه این مقاله به بررسی ابعاد مختلف حریم خصوصی و نقش آن در زندگی روزمره می‌پردازیم. سپس راهکارهای حفظ امنیت حریم خصوصی را مورد بررسی قرار می‌دهیم. با ما همراه باشید.

بدون حریم خصوصی، توان شکل دادن به هویتمان را از دست می‌دهیم

حریم خصوصی چیزی بیشتری از یک عنصر تجملی در زندگی فردی است: اگر در طی فرآیند رشد و بلوغ ذهنی حریم خصوصی نداشته باشید، حتی نمی‌توانید هویت خودتان را شکل دهید. رشد کردن و شکل دادن به حریم خصوصی، فرآیندی متشکل از آزمودن مرزهای مختلف و یافتن یک نقطه‌ی آسایش فردی در زندگی است. نقطه‌ای که به ما می‌گوید ما چه کسی هستیم. فرایند شکل دادن به هویت شخصی مستلزم توانایی بیان مسائل خصوصی به دیگران است. بدون ترس از افشا شدن آن‌ها برای اینکه کشف کنیم آیا دیگران با افکار و درونیات ما راحت هستند یا خیر و اینکه ببینیم اطرافیانمان چگونه به رفتار ما واکنش نشان می‌دهند. وجود این مرز خصوصی در نهایت توانایی ما را برای شکل دادن به هویتمان تعیین می‌کند. در غیاب این توانایی هم آنچه شکل می‌گیرد تنها یک تودهی خاکستری یکسان با دیگران است که هیچ عنصری از فردیت در آن نیست. این مسأله نه تنها در مورد انسان‌ها، بلکه در بیش از ۲۵۰ گونه‌ی زیستی دیگر قابل مشاهده است؛ کودکان تا سنین توجّهی رفتار والدین خود را تقلید می‌کنند. سپس عصیان می‌کنند و تقریباً برعکس رفتاری که والدین داشته‌اند (سال‌های توجّهی) رفتار می‌کنند. سپس در نقطه‌ای بین این دو حالت فردیت خود را کشف می‌کنند و هویت آن‌ها شکل می‌گیرد. این فرآیندی است که بیشتر از هر چیزی به حریم خصوصی نیاز دارد. حریم خصوصی در مقابل همسالان و حریم خصوصی در برابر جامعه: تا همه چیز را بتواند تجربه کند و خودش را کشف کند. چیزی که در مورد این فرآیند متداول است این است که وقتی ما مسائلی را درباره‌ی خودمان کشف می‌کنیم، یکباره آن‌ها را به تمام دنیا نمی‌گوییم. بلکه فقط به دوستان نزدیک و قابل اعتماد خودمان می‌گوییم و اگر شخص قابل اعتمادی را پیدا نکنیم که مکاشفات خودمان را با او در میان بگذاریم، اصلاً به هیچ‌کس چیزی نمی‌گوییم. در عوض آن قسمت از خودمان را پنهان می‌کنیم و هرگز اجازه نمی‌دهیم بخشی از آنچه که هستیم باشد. در صورت به اشتراک گذاشتن این مسائل شخصی با همسالان خودمان، پس از دریافت تأیید اولیه یا پذیرش توسط حلقه‌ی دوستان، به تدریج یاد می‌گیریم که آن مسائل را با افراد بیشتری در میان بگذاریم و در این بین اعتماد خودمان را به دوستان و نزدیکانمان، دوباره ارزیابی کنیم. نمونه بارز آن افرادی است که هویت جنسی آن‌ها با جنسیت فیزیولوژیک آن‌ها یکسان نیست. این مسأله شاید ۲۰ سال پیش تنها با چند دوست مورد اعتماد قابل طرح کردن بود. اما امروزه بیان این مسأله در جامعه نه تنها قبحی ندارد بلکه ساختارهای حمایتی زیادی از طرف دولت برای چنین افرادی وجود دارد و کمتر در شمول حریم خصوصی افراد قرار می‌گیرد. با این حال، این مسأله بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت فردی است که بدون حریم خصوصی نمی‌تواند وجود داشته باشد و بیان شود. بنابراین این حریم خصوصی است که تمام این تفاوت‌های ظریف را بین شخصیت و هویت افراد ایجاد می‌کند. این مسأله را به شکلی واضح‌تر می‌توان در مراکز آموزش نظامی و در رمان‌هایی مثل ۱۹۸۴ مشاهده کرد. یک محیط فاقد حریم خصوصی که هدف اصلی آن می‌تواند این باشد که همه‌ی افراد حاضر در آن محیط را یک شکل کند، یعنی افرادی که رفتارشان یکسان باشد و همه مثل هم در خطوط مستقیم راه بروند. همین امر را می‌توان در دولت‌های تمامیت‌خواهی مانند کره‌ی شمالی مشاهده کرد. اگر حریم خصوصی نداشته باشید، تمام حق و حقوق خودتان را از دست می‌دهید. در واقع توانایی خودتان را برای اینکه خودتان باشید و هویت خودتان را شکل دهید از دست می‌دهید.

کنار آمدن با زندگی بدون حریم خصوصی

حقیقت این است که فناوری، حریم خصوصی را از بین برده است. هر چیزی که اکنون در فضای اینترنت به اشتراک گذاشته می‌شود، در حالت عمومی یا خصوصی برای بررسی‌های آتی، در جایی بایگانی می‌شود. هر داده‌ای که در مورد خودتان در یک فرم آنلاین وارد می‌کنید به صدها شخص ثالث فروخته می‌شود. هر عکسی که تا به حال به اشتراک گذاشته‌اید یا هر نوع داده‌ی دیگری که در اینترنت بین شما و دیگران مبادله شده، بایگانی شده و قابل ارجاع است. در چنین شرایطی تنها راه حل شما برای حفظ حریم خصوصی‌تان می‌تواند این باشد که از شبکه‌ی اینترنت به کل خارج شوید. در حقیقت ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که در آن دیگر کسی نمی‌تواند مرتکب اشتباهات خصوصی شود. اما پذیرش این حقیقت و کنار آمدن با آن در واقعیت، خود بحث دیگری است. حریم خصوصی چیزی بی‌اهمیتی نیست. حریم خصوصی یکی از حقوق اساسی است که برای کرامت انسانی ضروری است و اساساً برای حفظ جوامع دموکراتیک یکی از ارکان اساسی تلقی می‌شود. حریم خصوصی به ما این امکان و آزادی را می‌دهد که افکار و احساسات خودمان را با دیگران به اشتراک بگذاریم. در واقع وجود حریم خصوصی برای شکل‌گیری دیدگاه‌های مخالف با نظرات متفاوت و ایجاد هویت فردی امری ضروری است. همچنین درک این نکته مهم است که حریم خصوصی یک حق هنجاری است. به این معنا که حریم خصوصی یک حق مطلق نیست، بلکه حقی است که هنجارهای جامعه بر آن حاکم است و این امکان وجود دارد که تعریف و حدود آن از یک فرهنگ تا فرهنگ دیگر متفاوت باشد. حریم خصوصی در واقع یکی از مفاد اساسی حقوق بشر است، زیرا زیربنای کرامت انسانی و انواع حقوق اساسی دیگر مانند حق آزادی بیان و تشکل‌های آزاد است.

تعرض به حریم خصوصی

شاید در دوران توجّهی فکر می‌کردیم که تجاوز به حریم خصوصی زمانی رخ می‌دهد که والدین ما می‌خواهند بیش از حد در مورد زندگی شخصی ما بدانند. اما امروزه، این مسأله به شکلی است که والدین به صورت مخفیانه پروفایل‌های رسانه‌های اجتماعی فرزندان خود را زیر نظر می‌گیرند تا از اوضاع و احوال آن‌ها مطلع باشند. از این رو، این دلیلی است که بسیاری از بچه‌ها ترجیح می‌دهند که در شبکه‌های اجتماعی با والدین خود معاشرتی نداشته باشند. بدیهی است که فناوری‌هایی که امروزه استفاده می‌کنیم گزینه‌های بیشتری را برای تهاجم به حریم خصوصی به ما ارائه می‌دهند. در یک مفهوم گسترده، تجاوز به حریم خصوصی شامل هر نوع دخالت در زندگی یک شخص است که دلیل مشروعی ندارد. شخص مورد تهاجم نیز طبق قانون حق دارد برای جبران هر گونه خسارتی از نقض کنندگان حریم خصوصی‌اش شکایت کند. خوشبختانه، اقدامات خاصی وجود دارد که می‌توانید شخصاً برای اطمینان از امنیت حریم خصوصی خود انجام دهید. در اینجا به برخی از این موارد اشاره می‌کنیم:

* ارزیابی کنید که آیا افرادی که به اطلاعات شما دسترسی دارند آیا قابل اعتماد هستند و می‌توانند از حریم خصوصی شما محافظت کنند
* رمزهای عبور خود را در جایی مطمئن مخفی کرده و آن‌ها را با دیگران به اشتراک نگذارید. همچنین برای هر یک از حساب‌های کاربری خود یک رمز عبور منحصر به فرد داشته باشید.

نکته پایانی

اگر حریم خصوصی شما نقض شود، باید برای دریافت کمک به مراجع ذیصلاح مراجعه کنید. در ایران این مراجع قانونی شامل پلیس فتا، پلیس آگاهی و قوه قضاییه است. هرکسی باید علاوه بر اهمیت دادن به حریم خصوصی خودش، به حریم خصوصی دیگران نیز احترام بگذارد. این مسأله در سطح فردی و کلاری و همچنین در تمام جنبه‌های زندگی صدق می‌کند. به آن احترام بگذارید و آن را بدیهی نگیرید. بدون حریم خصوصی حیات فکری انسان ناممکن است.

اشاره

چگونه در روزهای پایانی ماه رمضان پرانرژی باشیم؟

روزهای پایانی ماه مبارک رمضان بسیار ویژه است زیرا مسلمانان سراسر جهان مراسم شب‌های قدر را برگزار می‌کنند به همین دلیل بیشتر پیدا می‌مانند و مناجات می‌کنند اما باید به مصرف وعده‌های غذایی در این روزها نیز توجه داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خلیج‌تایمز، در این ماه، بسیاری از مردم عبادت خود را به حداکثر می‌رسانند، شب‌ها برای نماز بیدار می‌مانند و تلاش می‌کنند تا عبادت بیشتری انجام دهند. بنابراین سلامت جسمی و قدرت بدنی در این روزها بسیار مهم است.

ممکن است با تغییر رول خواب و کاهش مصرف غذا احساس انرژی کمتری داشته باشید. همچنین اگر وعده‌های افطار و سحر نتواند مواد مغذی را برای بدن فراهم کند، فرد احساس می‌کند انرژی لازم را ندارد پس باید در روزهای پایانی این ماه به وعده‌های غذایی خود اهمیت بیشتری دهید.

سحری را از دست ندهید زیرا خوردن سحری می‌تواند به داشتن انرژی تا وعده افطار کمک کند. استفاده از برخی مواد غذایی در وعده سحری مانند تلبینا (فرنی تهیه شده با جو، عسل و خرما) بفروز جو دوسره آسمونی موز و شیر بادام می‌تواند به افزایش انرژی این روزها کمک کند.

بین وعده افطار و سحری آب فراوان بنوشید و هیدراته بمانید و از غذاهای آبرسان مانند بر تقال، خربزه، خیار استفاده و نوشیدنی‌های کافئین دار را محدود کنید. در مصرف وعده افطار زیاده‌روی نکنید زیرا باعث می‌شود احساس تنبلی و کسالت کنید.

وعده‌های غذایی خود را از افطار تا سحری در وعده‌های کوچک تقسیم تا انرژی بدن را فراهم کند و به کیفیت وعده‌های غذایی به جای کمیت آن دقت کنید. در افطار از مصرف غذاهای سرخ شده اجتناب و سوپ‌های مقوی و آبمیوه‌های کم‌کالری را برای هیدراته بودن، مصرف کنید.

مکث

تهران، خراسان رضوی و اصفهان در صدر آمارهای نزاع در کشور

سازمان پزشکی قانونی کشور اعلام کرد: سال گذشته ۵۸۶ هزار و ۲۸۳ مصدوم نزاع به مراکز پزشکی قانونی مراجعه کردند و استان‌های تهران، خراسان رضوی و اصفهان در صدر آمارهای نزاع در کشور قرار دارند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سازمان پزشکی قانونی کشور آمار نزاع را که شامل درگیری‌های خیابانی و خانوادگی می‌شود، اعلام کرد و بر اساس آن بیش از ۳۰ درصد از کل ارجاعات به بخش معاینات بالینی پزشکی قانونی مربوط به آسیب دیدگان خزانه است.

بررسی مراجعین نزاع در واحدهای معاینات پزشکی قانونی نشان می‌دهد که بسیاری از این افراد از روی خشم و عصبیت آنی دست به عملی می‌زنند که عواقب ناشی از آن نه تنها زندگی فرد آسیب دیده بلکه زندگی فرد ضارب را نیز مختل و دچار بحران می‌کند. حال آنکه در تعداد قابل توجهی از این نوع ارجاعات می‌شد مسئله به وجود آمده را بدون زد و خورد و تنها با صحبت کردن حل و فصل کرد به این آمار باید شمار افرادی را که به هر دلیل از مراجعه به پزشکی قانونی خودداری کرده‌اند اضافه کرد. آماری که البته در دسترس نیست.

بر اساس این گزارش در سال گذشته، تعداد ارجاعات نزاع به مراکز پزشکی قانونی سراسر کشور برابر با ۵۸۶ هزار و ۲۸۳ نفر بود. این رقم در مقایسه با سال قبل از آن تغییر چندانی نداشته و تنها دو دهم درصد بیشتر شده است.

در این مدت استان‌های تهران به تنهایی با ۹۶ هزار و ۴۹۶، خراسان رضوی با ۵۱ هزار و ۶۳۰ و اصفهان با ۴۱ هزار و ۶۴ نفر بیشترین و استان‌های ایلام با سه هزار و ۴۹۰، بوشهر با سه هزار و ۶۴۱ و خراسان جنوبی با چهار هزار و ۱۶۴ نفر کمترین آمار ارجاعات نزاع را داشته‌اند.

از نگاهی دیگر بیشترین نرخ نزاع بر اساس تعداد بر حسب جمعیت استان مربوط به استان‌های اردبیل، آذربایجان شرقی، همدان و زنجان بوده و کمترین نرخ نیز مربوط به استان‌های سیستان و بلوچستان، هرمزگان، بوشهر و خوزستان است.

همچنین ماه‌های خرداد با ۶۰ هزار و ۱۷۵ و شهریور با ۶۰ هزار و چهار نفر پر ارجاع ترین ماه‌های سال از جهت موارد نزاع در سال ۱۴۰۰ بوده است.

بر اساس اعلام پزشکی قانونی، از میان مراجعه‌کنندگان نزاع در سال ۱۴۰۰، تعداد ۳۹۱ هزار و ۶۲۵ نفر مرد و ۱۹۴ هزار و ۶۵۸ نفر زن بوده‌اند.

رسانه چه خبر

۵۶ هزار دوز واکسن کرونا در ۲۴ ساعت گذشته تزریق شد

وزارت بهداشت: تا کنون ۶۴ میلیون و ۲۸۰ هزار و ۱۶۳ نفر دوز اول، ۵۷ میلیون و ۴۷۸ هزار و ۳۶۹ نفر دوز دوم و ۱۶ میلیون و ۹۳۰ هزار و ۲۳۳ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کردهاند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۸ میلیون و ۸۸۹ هزار و ۷۵۵ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۵۶ هزار و ۸۴۰ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

تلفات جاده ای ۲۰ درصد کاهش یافت

ایرنا: نایب رئیس شورای اسلامی شهر تهران گفت: امسال نسبت به سال قبل مرگ و میر و آمار مصدومان تصادفات بیش از ۲۰ درصد کاهش یافته که نشان‌دهنده اصلاح معابر و تقویت فرهنگ عبور و مرور است.

دپوی ۵۰ میلیون دُز واکسن در انبارها

ایسنا: عضو کمیته ملی واکسیناسیون کرونا با اشاره به کاهش تقاضای جهانی واکسن کرونا، این موضوع را چالش این روزهای عرصه واکسن‌سازی خواند و درباره مرسونوت واکسن‌های ایرانی، گفت: اینکه ادامه تولید واکسن‌های ایرانی به چه صورت باشد یک تصمیم سیاسی است؛ نباید ریسک را به واکسن‌ساز تحمیل کرد؛ بلکه مانند سایر کشورها باید ریسک را به سمت دولت برد و لازم است واکسن‌سازها حفظ شوند. مصطفی قانعی تاکید کرد: این اوصاف ما وضعیت خوبی داریم و کل نیاز داخل به واکسن در حال تامین شدن است و خوشبختانه مشکلی با تامین واکسن نداریم البته به طور کلی در دنیا و ایران مصرف واکسن کاهش یافته است که این چالش امروز ماست. وی افزود: سال گذشته بحث سر نبود واکسن بود و امسال بحث سر فروش واکسن‌ها است. داخل انبارها ۵۰ میلیون دز واکسن (ایرانی و خارجی) دپو داریم و اکنون موضوع مهم این است که چگونه واکسن‌سازها را حمایت کنیم تا از دور خارج نشوند.

امکان پرداخت حق‌التدریس معلمان به صورت ماهانه فراهم شد

فارس: سخنگوی وزارت آموزش و پرورش از پرداخت حق‌التدریس معلمان به صورت ماهانه از فروردین ۱۴۰۱ خبر داد. صادق ستاری فرد درباره پرداخت حق‌التدریس معلمان، اظهار کرد: با پیگیری وزیر آموزش و پرورش، پرداخت حق‌التدریس معلمان با حقوق شان از فروردین ماه سال (۱۴۰۱) آغاز شده است و از این پس ادامه دارد. وی ادامه داد: یکی از مطالبات جدی معلمان، پرداخت به موقع حق‌التدریس آنها بود زیرا با حقوق‌شان پرداخت نمی‌شد و تبدیل به معوقه می‌شد. ستاری فرد با بیان اینکه استفاده از حق‌التدریس معلمان به منظور جبران کمبود نیروی انسانی صورت می‌گیرد، افزود: کلایه معلمان از عدم پرداخت به موقع حق‌التدریس آنها بود که گاهاً پرداخت آن تا ۶ ماه حتی بیشتر به تعویق می‌افتاد. وی تصریح کرد: با توجه به اینکه پرداخت حق‌التدریس در تیمره ۱۲ قانون بودجه ۱۴۰۱ کل کشور، صراحتا اعلام شد، با همکاری خوب سازمان برنامه و بودجه، وزارت آموزش و پرورش به دنبال این هست که اولا مطالبات فرهنگیان ایفاشته نشود و ثانیاً در موعد مقرر حق‌التدریس فرهنگیان پرداخت شود. سخنگوی وزارت آموزش و پرورش تأکید کرد: برنامه وزارتخانه این است که حق‌التدریس معلمان به صورت ماهیانه و در انتهای هر ماه پرداخت شود.

اولین داروی کووید کودکان تأییدیه دریافت کرد

نیوز: سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده (FDA) تایید خود را برای درمان کووید با وکلوری (Veklury) که به نام رمدسیویر نیز شناخته می‌شود، گسترش داده است تا شامل بیماران ۲۸ روزه و بالاتر با وزن حداقل سه کیلوگرم شود. سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده، وکلوری را برای کودکان خردسالی که در بیمارستان بستری یا مبتلا به کووید۱۹ خفیف تا متوسط هستند و در معرض خطر بالایی برای پیشرفت به کووید۱۹ شدید قرار دارند، تایید کرده است. این اقدام وکلوری را به اولین درمان تایید شده کووید۱۹ برای کودکان کمتر از ۱۲ سال تبدیل می‌کند. پیش از این وکلوری تنها برای درمان کووید۱۹ بزرگسالان و کودکان ۱۲ ساله و بالاتر که حداقل ۴۰ کیلوگرم وزن دارند تایید شده بود. پاتریزیا کاوازونی، مدیر مرکز ارزیابی و تحقیقات دارویی سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده گفت: «از آنجایی که کووید۱۹ می‌تواند باعث بیماری شدید در کودکان شود که برخی از آنها در حال حاضر گزینه واکسیناسیون ندارند همچنان نیاز به گزینه‌های درمانی ایمن و موثر کووید۱۹ برای این جمعیت وجود دارد.