info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۶۹
یکشنبه / ۸ آبان / ۱۴۰۱
۴ / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
30 / October / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگانی اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۲۸۳-۳۲۵۲۴۲۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فردمو امروز با حافظ

بگیر طُرّه مه چهره‌ای و قصه مخوان
که سعد و نحس ز تاثیر زهره و زحل است
دلم امید فراوان به وصل روی تو داشت
ولی اجل به رَهِ عمر رهزن امل است

خواننده کسی که گشته به تقلید آدمی‌سیرت
نه آدمی است، همان باز، آدمی بدل است
عرفی‌شیرازی

فال روز اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۲	۰۶:۲۷	۱۱:۴۹	۱۷:۱۱	۱۷:۳۰

برگه ۵ گام برای رسیدن به اهداف، پیگیری-پیگیری-پیگیری-پیگیری-پیگیری.اگه نشد!دوباره پیگیری کن..!
محمودمعظمی

برش

راه سلامت از واکسن می گذرد

هنوز آمار ابتلا و مرگ ناشی از ویروس کرونا در کشور وجود دارد بنابراین اگر هنوز روی تزریق دوز سوم و چهارم واکسن کرونا تردید دارید توصیه می‌شود از تردید عبور کرده و واکسن دریافت کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، زهرا عبدی- متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید: در نیمه کره شمالی که ما در آن زندگی می‌کنیم، آغاز شیوع ویروس آنفلوآنزا معمولا از اواخر آذر ماه و با سرد شدن هوا است اما به دلیل سفرهای مختلف از جمله سفرهایی که به عراق داشتیم زمان آغاز شیوع این ویروس نیز جلو آمده است و به همین دلیل با شیوع زودهنگام ویروس آنفلوآنزا روبه‌رو شدیم. علاوه براین، برخلاف دوره شیوع کرونا، استفاده از ماسک به طرز چشمگیری کاهش یافته و همین امر از دیگر دلایل شیوع این بیماری است. اومی‌افزاید: شستن دست‌ها کاهش آمار دیوهمی‌ها و استفاده از ماسک سه عاملی که توانسته بود علاوه بر کنترل انتقال ویروس کرونا به کاهش انتشار ویروس آنفلوآنزا نیز کمک کند اما اکنون این رعایت‌ها بسیار کمرنگ شده است.

ناقلان کوچک فعالند

از یک نفر شروع می‌شود، سپس به چند نفر و بعد هم یک کلاس و حتی آموزگار می‌رسد. بعد هم هر کدام از بچه‌ها ناقل کوچک آنفلوآنزا برای اهل خانه می‌شوند. دکتر عبدی می‌گوید: «در اورژانس اطفال، آمار بستری ناشی از ابتلا به آنفلوآنزا زیاد شده است به همین دلیل هم آمار ابتلا در بین بزرگسالان بالا رفته است. بهترین راهکار پیشگیری، تزریق واکسن آنفلوآنزا در شهریور ماه است؛ البته که حالا هم دیر نیست» دکتر عبدی درباره نحوه تزریق واکسن آنفلوآنزا می‌گوید: کودکان باید دو بار و به فاصله چهار هفته، واکسن را دریافت کنند و بزرگسالان به یک بار تزریق نیاز دارند. واکسن آنفلوآنزا باید هر سال دریافت شود، به این دلیل که هر سال واریانت‌های جدیدی از ویروس آنفلوآنزا متولد می‌شود. واکسن‌ها معمولا سه ترکیبی بوده و دو نوع A و یک نوع B ویروس آنفلوآنزا را پوشش می‌دهند که البته چهار ترکیبی آن هم وجود دارد.

هیچ کسی مستثنا نیست

شاید به نظر برسد فقط بچه‌ها یا بعضی از گروه‌های حساس به واکسن آنفلوآنزا یا کرونا نیاز دارند اما اینطور نیست. دکتر زهرا عبدی درباره نیاز به واکسن‌ها و گروه‌هایی که باید آن را دریافت کنند به جام‌جم می‌گوید: بهترین راهکار پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا، همانند کرونا، تزریق واکسن است. همه افراد در هر سنی به تزریق واکسن نیاز دارند اما از آنجا که مقدار واکسن آنفلوآنزا معمولا در کشور ما کافی نیست، بنابراین گروه‌های پرخطر مانند کهنسالان، افراد مبتلا به مشکلات قلبی-ریوی، افرادی که تحت شیمی‌درمانی قرار دارند، افراد دارای پیوند عضو، افراد مبتلا به ایدز و یا مبتلا به بیماری خاص یا زمینه‌ای در ردیف نخست دریافت واکسن قرار دارند. دکتر عبدی درباره کودکان نیز اینطور توضیح می‌دهد: «نوزادان تا شش ماهگی به دلیل مصرف شیر مادر نسبت به ویروس آنفلوآنزا ایمن هستند اما از شش ماهگی تا سه سالگی در آسیب‌پذیرترین زمان ابتلا به بیماری‌های ویروسی قرار دارند. بنابراین کودکان به‌ویژه در این رده سنی به تزریق واکسن نیاز دارند. کودکان مدرسه‌ای، مهد کودک‌ی و نوجوانان نیز باید واکسن دریافت کنند؛ به‌ویژه که پس از دو سال مدارس، بازگشایی شده و به همین دلیل خطر ابتلا و انتقال به خانواده نیز افزایش یافته است. او اضافه می‌کند: تزریق واکسن شاید از ابتلای کامل جلوگیری نکند اما باعث ابتلای خفیف و جلوگیری از بستری شدن و ایجاد عوارض نامناسب خواهد شد.

این دارو، پاسخگو نیست

حتما در خبرها شنیده‌اید که داروخانه‌ها با کمبود آنتی‌بیوتیک روبه‌رو شده‌اند. به چه دلیل؟ یکی از دلایل آن، تجویز برای درمان آنفلوآنزاست. آیا این دارو اثرگذار است؟ دکتر عبدی می‌گوید: عامل ابتلا به آنفلوآنزا مانند کرونا، ویروس است. بنابراین مصرف آنتی‌بیوتیک در درمان آن هیچ اثری ندارد. داروی ویژه ویروس آنفلوآنزا وجود دارد اما آن هم باید در ۴۸ ساعت نخست بیماری تجویز شود و پس از آن، تاثیر چندانی ندارد. دوره بیماری آنفلوآنزا، پنج روزه است که استراحت مصرف مایعات گرم، غذاهای مقدی، ابکی و آبمیوه درمان اصلی آن است. این متخصص عفونی اضافه می‌کند: «عارضه حاد آنفلوآنزا سینه‌پهلو است که این عارضه معمولا در هفته دوم و در صورت درمان‌نشدن کامل بیماری اتفاق می‌افتد. در غیر این صورت، آنفلوآنزا شبیه سرماخوردگی است و با استراحت و تغذیه مناسب درمان می‌شود.

باز هم واریانت جدید کرونا در راه است؟

از روز جمعه، ۱۴ اکتبر ۲۲/۰۲/۲۲ مهر ۱۴۰۱ یعنی حدود ۱۲ روز پیش، واریانت BA.5 ویروس کرونا، یکه‌تاز میدان در امریکا است. سه زیرواریانت جدید از آن شامل BQ.1، BQ.1.1 و BF7، در حال شیوع و چرخش در جامعه است. به گفته آژانس سلامت بریتانیا که اولیل اکتبر (اوایل مهرماه) منتشر شد، در بین واریانت‌های مختلف ویروس سارس-کووِ-۲، سویه‌های جدیدی که به آن اشاره شد، مسری‌ترین انواع این ویروس تا به امروز هستند. اما باید نگران باشیم؟ دکتر زهرا عبدی در این باره توضیح می‌دهد: نه. فعلا جای نگرانی نیست چون سویه جدیدی وارد کشور نشده است اما هنوز آمار ابتلا و مرگ ناشی از ویروس کرونا در کشور وجود دارد. بنابراین اگر هنوز روی تزریق دوز سوم و چهارم واکسن کرونا تردید دارید، توصیه می‌شود از تردید عبور کرده و واکسن دریافت کنید.

به همان شیوه بازگردیم

دکتر ابراهیم قادری، رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، در اظهار نظر جدیدی مطرح کرده که ممکن است حتی با دو طغیان آنفلوآنزا روبه‌رو باشیم. پس اگر این روزها کمتر از الکل استفاده می‌کنیم، کمتر ماسک می‌زنیم و بیشتر در فضاهای عمومی پرجمعیت حضور پیدا می‌کنیم، باید به فکر تغییر رفتارهایمان در برابر راهکارهای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا و کرونا می‌گوید: ماسک بزنیم، به‌ویژه در زمان حضور در فضاهای پرجمعیت و بسته. شستن دست‌ها آب و صابون را فراموش نکنیم و بکوشیم با کاهش تجمع به‌ویژه حالا که آمار ابتلا به آنفلوآنزا بالا رفته است، خطر ابتلا را کاهش دهیم. با افزایش سرمای هوا، آمار ابتلا در صورت رعایت‌نکردن نکته‌های ایمنی بالا خواهد رفت.

منابع: nbcnews.com.cnbc.com

گزارش روز

رونمایی از لباس جدید بر قامت آزمون سرنوشت ساز ۱۴۰۲

از تاثیر ۴۰ درصدی سوابق تحصیلی در پذیرش تا حذف دروس عمومی از کنکور

سال ۱۴۰۱ و پس از کش و قوس‌های فراوان، با مصوبه کنکوری شورای عالی انقلاب فرهنگی، سرانجام ثبول سرنوشت‌ساز کنکور به زانو درآمد و قرار شد تغییرات متعددی در شیوه برگزاری آن از سال جاری اعمال شود. تاثیر میزان سوابق تحصیلی، برگزاری کنکور ۲ بار در سال و حذف دروس عمومی از آزمون سراسری ورود به دانشگاه‌ها از تصمیمات اتخاذ شده برای این آزمون مهم هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، داستان پرفراز و نشیب کنکور در ایران محدود به سال‌های اخیر نمی‌شود؛ این آزمون سرنوشت‌ساز از گذشته تا به امروز همواره با خبرها و حواشی فراوانی همراه است. حذف کنکور، تاثیر معدل دیپلم در نتیجه آزمون، برگزاری کنکور دو مرحله‌ای در دهه ۷۰ تنها بخشی از تصمیماتی هستند که درباره آزمون ورود به دانشگاه‌ها گرفته‌اند.

"آزمون سراسری ورود به دانشگاه‌ها" یا "کنکور" برای نخستین‌بار در سال ۱۳۴۸ برگزار شد و از آن روزگار تا به امروز در ادبیات رسمی آموزشی ایران به تنها ملاک و معیار ارزیابی مهم برای ورود دانش‌آموزان به دانشگاه‌ها است. به نظر می‌رسد، رشته‌های پزشکی در دهه ۴۰ همچون این روزگار پرطرفدار بودند؛ چرا که رقابت برای ورود به دانشکده پزشکی دانشگاه تهران سنگ‌بنای برگزاری کنکور را می‌گذارد. تا زمان برگزاری نخستین کنکور در ایران، دانشگاه‌ها از شیوه‌های متفاوتی برای جذب و گزینش متقاضیان ورود به‌دانشگاه‌ها استفاده می‌کردند. دانشگاه‌ها گذشته شمار بودند و البته تعداد متقاضیان تحصیل هم محدود بود. دانشگاه تهران، دانشگاه امیرکبیر (پلی‌تکنیک سابق)، دانشگاه شهید بهشتی (ملی سابق)، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشگاه شهید چمران (جُندی شاپور سابق) و دانشگاه شیراز (پهلوی سابق) از جمله دانشگاه‌های کشور بودند با ظرفیت‌هایی که تکمیل نمی‌شد. تا این‌که به تدریج تقاضای ورود به دانشگاه افزایش یافت و شرایط تغییر کرد. آزمونی به نام کنکور آمد و ماندگار شد و پزشکی اولین رشته‌ای بود که در دانشگاه‌های ایران پرطرفدار شد.

قانونی که اجرا نشد

فارغ از آنچه بر این مراتن طلاق‌خرسا از دهه ۴۰ شمسی تاب به امروز گذشته است، باید به این موضع اشاره کرد که سال ۱۴۰۲ یک نقطه عطف برای کنکور به حساب می‌آید فرا است اولین تغییرات اساسی در شیوه برگزاری این غول سرنوشت‌ساز پس از کش‌وقوس‌های فراوان اجرایی شود. بنابر اظهارات دست‌اندرکاران برگزاری کنکور، مصوبه کنکوری اخیر شورای عالی انقلاب فرهنگی ریشه در تصمیم مجلس شورای اسلامی در سال ۸۷ دارد در این راستا، دکتر عبدالرسول پورعباس، رئیس سازمان سنجش آموزش کشور در یک نشست خبری که در نخستین روز از تابستان سال جاری برگزار شد، اظهار کرد: «سال ۱۳۸۷، قانونی در مجلس تصویب شد که به قانون "حذف کنکور" معروف شد. این قانون تاکید داشت که تا سال ۹۲ کنکور به صورت صددرصدی حذف شود. سوابق تحصیلی به شکل آزمون‌های سراسری و کشوری جایگزین کنکور شود.» اگرچه این تصمیم اتخاذ می‌شود اما عملا اجرایی نمی‌شود. به گفته دکتر پورعباس، علت حذف نشدن کنکور، سوابق تحصیلی دانش‌آموزان بود و تاثیر سوابق تحصیلی صرفا ۱۰ درصد آن هم برای داوطلبان سال دوازدهم اعمال شد که البته برای این تاثیر، سوابق نیز بعضا گفته شد که استانداردهای لازم را ندارد و نقدهایی به آن وارد بود. پس از اینکه قانون حذف کنکور تنها روی کاغذ ماند، مجلس، قانون جدیدی در رابطه با سنجش و پذیرش در سال ۱۳۹۲ تصویب کرد. بر اساس این قانون، سقف زمانی برای حذف کنکور تعیین نشد و تاثیر سوابق تحصیلی تا حد ممکن لحاظ شد.

تغییرات کنکور ۱۴۰۲ چگونه کلید خورد؟

مصوبه اصلی در رابطه با کنکور ۱۴۰۲ تحت عنوان "سیاست‌ها و ضوابط سنجش و پذیرش متقاضیان ورود به آموزش عالی" در جلسه ۸۴۳ مورخ ۱۵ تیر سال ۱۴۰۰ شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب و ابلاغ شد. دکتر منصور کبکانیان، دبیر ستاد راهبری اجرای نقشه جامع علمی کشور درباره این مصوبه می‌گوید: هرگونه تخطی از اجرای این مصوبه موجب پیگرد قانونی است.

۱۵ تیر ماه سال ۱۴۰۰، شورای عالی انقلاب فرهنگی درباره تغییرات کنکور مصوبه‌ای داشت و مقرر شد این مصوبه از کنکور ۱۴۰۲ اجرایی شود. بر این اساس، سابقه تحصیلی دانش‌آموزان در ورود به دانشگاه‌ها نقش بیشتری خواهد داشت به نحوی که سهم آموزش و پرورش به لحاظ سابقه تحصیلی ۴۰ درصد و سهم کنکور سراسری ۶۰ درصد خواهد بود. همچنین داوطلبان کنکور سراسری فقط به پرسش‌های دروس تخصصی پاسخ می‌دهند و دروس عمومی تنها در سوابق تحصیلی ارزیابی می‌شود. مصوبه شورای عالی انقلاب، فرهنگی به نحوه محاسبه سابقه تحصیلی و نمره کنکور محدود نمی‌شود بلکه درباره دفعات برگزاری کنکور هم تصمیم‌گیری کرده است. بنابراین مصوبه، کنکور دو بار در سال برگزار می‌شود و نتایج آن تا دو سال اعتبار دارد. براساس ماده ۵ مصوبه کنکوری شورای عالی انقلاب، فرهنگی، دانشگاه‌ها می‌توانند برای رشته‌محل‌های پرطرفدار شرط معدل و نمره کنکور لحاظ کنند؛ این مؤلفه‌ها باید توسط شورای سنجش و پذیرش تایید شود و حداقل ۲ سال قبل از پذیرش دانشجو، اعلام عمومی شود. اگرچه چنین تصمیمی اتخاذ شده اما تاکنون توضیحی از سوی سازمان سنجش و دانشگاه‌ها درباره شرایط سال جاری ارائه نشده است. پس از اعلام این مصوبه، اگرچه برخی از کارشناسان آموزشی و برخی از نمایندگان مجلس از تریبون های مختلف به مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی انتقاداتی وارده کردهاند اما اعضای شورا دلیل اصلی تصمیمشان را بیهداف به عمق یادگیری دانش‌آموزان و تقویت جایگاه نظام آموزش و پرورش کشور و جایگاه مقدس معلمان پرتلاش این بخش بیان می‌کنند. به گفته دبیر ستاد راهبری اجرای نقشه جامع علمی کشور، در سال‌های اخیر، بهداهن به عمق یادگیری دانش‌آموزان و تقویت جایگاه نظام آموزش و پرورش کشور و جایگاه مقدس معلمان پرتلاش در سایه مهارت‌های تست‌زنی و کلاس‌های کنکور، گهبشده و به تدریج در خطر اضمحلال کامل قرار گرفته بود. زمان تبختام نوبت اول کنکور سراسری از فردا یکشنبه ۸ آبان آغاز می‌شود و روز شنبه ۱۴ این ماه به پایان می‌رسد و ثبت نام نوبت دوم کنکور نیز از ۵ تا ۲۱ تا فروردین ۱۴۰۲ انجام می‌شود. با توجه به اینکه کنکور ۱۴۰۲ در دو مرحله برگزار می‌شود، آزمون نوبت نخست در روزهای پنج‌شنبه و جمعه ۲۹ و ۳۰ دی ماه سال جاری برگزار می‌شود. نوبت دوم این آزمون نیز در روزهای چهارشنبه و پنج‌شنبه ۱۴ و ۱۵ تیرماه ۱۴۰۲ برگزار خواهد شد.

میزان تاثیر سوابق تحصیلی چگونه است؟

بر اساس مصوبه شورایعالی انقلاب فرهنگی، میزان تاثیر سوابق تحصیلی دانش‌آموزان متغییر است و تاثیر آن در سال‌های بعدی افزایش می‌یابد. سهم نمره سابقه تحصیلی برای سنجش و پذیرش متقاضیان ورود به آموزش عالی در رشته‌های پرمتقاضی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ فقط پایه دوازدهم به میزان ۱۰ درصد با تاثیر فقطی، برای سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ فقط پایه دوازدهم به میزان ۵۰ درصد با تاثیر فقطی، برای سال تحصیلی ۱۴۰۴ -۱۴۰۵ فقط پایه یازدهم و دوازدهم به میزان ۶۰ درصد با تاثیر قطعی و برای سال تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۶ و بعد از آن پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم به میزان ۶۰ درصد با تاثیر قطعی در نمره کل نهایی است. داوطلبان باید توجه کنند، سهم نمره کل سابقه تحصیلی پایه دوازدهم نظام ۳-۳-۶ در گروه‌های آزمایشی علوم‌انسانی، علوم‌تجربی و ریاضی-فیزیک به میزان ۴۰ درصد قطعی در آزمون سراسری ۱۴۰۲ است. میزان تاثیر دیپلم نظام سالی‌واحدی/ترمی‌واحدی در گروه‌های آزمایشی علوم‌ریاضی، علوم‌تجربی و علوم‌انسانی سال ۱۴۰۲، ۳۰ درصد با تاثیر قطعی و میزان تاثیر سوابق تحصیلی پیش‌دانشگاهی نظام سالی‌واحدی/ترمی‌واحدی نیز ۱۰ درصد قطعی است. حداکثر سهم دروس عمومی و سهم دروس تخصصی در نمره کل سابقه تحصیلی برای رشته‌های علوم‌ریاضی، علوم‌تجربی و علوم‌انسانی، ۲۶ درصد عمومی ۲۴ درصد تخصصی در سال ۱۴۰۲، ۲۸ درصد عمومی و ۲۲ درصد تخصصی در سال ۱۴۰۳ و ۳۰ درصد عمومی و ۳۰ درصد تخصصی برای سال ۱۴۰۴ و پس از آن درنظر گرفته شده است. سهم نمره کل سابقه تحصیلی پایه دوازدهم نظام ۳-۳-۶ با دیپلم و پیش‌دانشگاهی نظام سالی‌واحدی/ترمی‌واحدی در گروه‌های آزمایشی هنر و زبان خارجه به میزان ۲۶ درصد با تاثیر قطعی است که شامل دروس عمومی می‌شود. مابقی به سهم کل نمره آزمون اضافه می‌شود. ملاک عمل سابقه تحصیلی، نمرات امتحان نهایی تا پایان خرداد ماه سال پذیرش دانشجو و آخرین فایل دریافتی از وزارت آموزش و پرورش تا تاریخ تعیین‌شده توسط سازمان سنجش آموزش کشور است.

بر اساس این گزارش، کنکور ۱۴۰۲ از آن خط یکنواخت همیشگی فاصله می‌گیرد و با یک سیمای جدید برگزار می‌شود. بدون شک و تردید، اجرای طرح نو، خالی از اشکال نیست. در میان آزمون و خطاهایی که برای تثبیت یک طرح نو به کارگرفته می‌شود، ممکن است داوطلبانی هم متضرر شوند و چه بسا زندگی آنی آنها تحت تاثیر قرارگیرد. هرچند که باید صبور بود تا با گذشت زمان نتایج حاصل از تغییرات کنکور عیان شود. اما پرسش‌های متعددی مانند اینکه "آیا عدالت آموزشی به معنای واقعی در این شیوه وجود دارد؟"، "صیقت و حفاظت از سؤالات هر آزمون چگونه است؟"، "با توجه اینکه کنکور ۲ بار در سال برگزار می‌شود، آیا تضمینی برای تکراری نبودن پرسش‌ها و تنوع آنها وجود دارد؟"، "آیا زیرساخت‌های جدید برای تسریع روند اعلام نتایج در نظر گرفته شده است؟" در ارتباط با شیوه جدید برگزاری کنکور مطرح می‌شود که تاکنون پاسخ رسمی برای این پرسش‌ها ارائه نشده است.

از سوی دیگر، اظهار نظر دکتر حسن مروتی، معاون امور آزمون‌های سازمان سنجش، مبنی بر اتفاقی که هر ساله و هنگام اعلام نتایج کنکور اتفاق می‌افتد به طرح پرسشی دیگر در ذهن منجر می‌شود. به گفته معاون امور آزمون‌های سازمان سنجش، معمولا گروهی از داوطلبان کنکور نسبت به انتخاب رشته اقدام نمی‌کردند که این موضوع هر ساله اتفاق می‌افتد. شرکت مجدد در آزمون سراسری دانشگاه‌ها در شرایطی اتفاق می‌افتاد که کنکور فقط یکبار در سال برگزار می‌شد با توجه به اینکه از این پس کنکور ۲ بار در سال برگزار می‌شود، احتمال افزایش تعداد داوطلبانی که انتخاب رشته نمی‌کنند و ترجیح می‌دهند، بار دیگر شانس خود را در آزمون سراسری ورود به دانشگاه‌ها امتحان کنند، وجود دارد. اگرچه دست‌اندرکاران برگزاری کنکور به برخی از انتقادهای مطرح شده درباره تغییرات این آزمون بزرگ پاسخ داده‌اند، اما این پرسش که آیا با شیوه جدید وجاهت علمی کنکور ۱۴۰۲ و سالهای بعد مانند گذشته حفظ خواهد شد همچنان به عنوان یک دغدغه وجود دارد.

مکث

ارتباط عوارض جانبی واکسن کرونا با واکنش آنتی بادی

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد: افرادی که به دنبال تزریق واکسن کرونای فایزبیون تک و مدرنا عوارض جانبی بیشتری مانند تب، لرز یا درد عضلانی را تجربه می‌کنند بدن آنها پس از واکسیناسیون واکنش آنتی‌بادی بیشتری بروز می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شبکه خبری سی‌ان‌ان، متخصصان آمریکایی با اشاره به یافته‌های این مطالعه اظهار کردند: بروز چنین علائمی پس از واکسیناسیون در مقایسه با تنها احساس داشتن درد در محل تزریق، مشاهده بثورات پوستی یا عدم وجود علائم حاکی از واکنش بیشتر آنتی‌بادی در بدن است.

متخصصان تاکید کردند: در نتیجه، این یافته‌ها از چارچوب‌بندی مجدد علائم پس از واکسیناسیون به عنوان سیگنال‌های اثربخشی واکسن حمایت می‌کند و تاکید کنند: دستورالعمل‌های تزریق ژن‌های یادآور واکسن در بزرگسالان است.

بر اساس این گزارش، با وجود این یافته‌ها محققان آمریکایی تاکید دارند که حتی اگر برخی از افراد عوارض جانبی جزئی و موضعی را پس از واکسیناسیون تجربه کنند یا اصلا علامتی نداشته باشند، واکسن همچنان واکنش ایمنی قوی را در آنها ایجاد می‌کند.

تقریبا همه شرکت کنندگان در این مطالعه پس از تکمیل دوره واکسیناسیون و تزریق دو ژن از واکسن کرونای فایزر یا مدرنا واکنش آنتی‌بادی مثبتی را نشان دادند.

اشاره

اهمیت تقویت تعادل در بزرگسالی!

به گفته محققان، داشتن توانایی ایستادن روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه در میانسالی ممکن است نشانه‌ای از سطح سلامت فرد در آینده باشد.

به گزارش پیام آشنا، بر اساس مطالعه‌ای که در مجله پزشکی ورزش بریتانیا منتشر شد، آزمایش ایستادن روی یک پا (OLS) که به آن «بیک فلامینگو» نیز گفته می‌شود، باید در معاینات سلامت میانسالی به عنوان روشی ساده برای اندازه‌گیری طول عمر گنجانده شود. محققان معتقدند این آزمایش می‌تواند اطلاعات مفیدی در مورد خطر مرگ‌ومیر در مردان و زنان میانسال و مسن ارائه دهد.

یافته‌های مطالعه

تیمی از محققان جهانی داده‌های ۱۷۰۲ فرد ۵۱ تا ۷۵ ساله در برزیل را بررسی کردند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد به مدت ۱۰ ثانیه بدون داشتن تکیه‌گاه تعادل خود را روی یک پا حفظ کنند. نتایج نشان داد از هر پنج نفر، یک نفر (۲۰ درصد) موفق به انجام این آزمایش نشد. همچنین مشخص شد ناتوانی در انجام این آزمایش با بالارفتن سن افزایش می‌یابد به طوری که ۵۴ درصد از شرکت‌کنندگان ۷۵ تا ۷۱ ساله، هشت درصد از افراد ۶۸ ساله و فقط پنج درصد از افراد ۵۱ تا ۵۵ ساله قادر به حفظ تعادل روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه نبودند.

به طور کلی محققان دریافتند افرادی که در این آزمایش مردود شدند، مسن‌تر بوده و احتمال تشخیص ناتوانی‌های بدایدت در آنها بیشتر است. پس از یک‌دوره پیگیری هفته‌ساله، محققان پی بردند ۱۲۳ نفر (حدود هفت‌درصد) از شرکت‌کنندگان فوت شدند که از این تعداد حدود ۱۷۵ درصد از کسانی که در آزمایش موفق نبودند و فقط ۴/۶ درصد از افرادی که توانستند این آزمایش را انجام بدهند، تشکیل می‌دهند. تیم تحقیقاتی به این نتیجه رسید که ناتوانی در ایستادن بدون تکیه‌گاه روی یک پا به مدت ۱۰ ثانیه با افزایش ۸۴ درصدی خطر مرگ در طول دوره پیگیری همراه بوده است. تحقیقات قبلی نتایج مشابهی را در زمینه سلامت نشان داده‌اند. برای مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۰۹/۱۲۸۸ نشان داد میان با سرعت کم رافرفتن و مرگ‌ومیر بیشتر ناشی از بیماری قلبی ارتباط وجود دارد. مطالعه دیگری که در مجله اروپایی پیشگیری قلب و عروقی منتشر شد نشان داد توانایی برخاستن از روی زمین می‌تواند خطر مرگ‌ومیر را پیش‌بینی کند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد قدرت چنگ‌زدن ضعیف با خطر مرگ مرتبط است. آنچه باید در نظر داشته باشیم این است که علل اصلی مرگ ۱۲۳ شرکت‌کنندهٔ مطالعه جدید، مرتبطان بیماری قلبی و بیماری‌های تنفسی از جمله کووید-۱۹ بوده است.

اهمیت تقویت تعادل

تعادل ضعیف می‌تواند به صدمات جدی و حتی مرگ منجر شود. برای مثال، زمین‌خوردن دومین عامل بزرگ آسیب و مرگ ناشی از سانحه در سطح جهان است. هرچند این مطالعه نمی‌گوید که آیا توانایی تعادل بهتر می‌تواند به افراد کمک عمر طولانی‌تری داشته باشد یا خیر اما کارشناسان می‌گویند احتمال زمین‌خوردن در افرادی که تعادل بهتری دارند کمتر است. فیزیوتراپیست‌ها معمولا ورزش‌های ساده‌ای مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، بالارفتن از پله‌ها، حرکات کششی یا یوگا را برای تقویت تعادل توصیه می‌کنند.

منبع: ba-bamail.com

رسانه چه خبر

رنگ بندی نقشه کرونایی کشور تغییر کرد

وزارت بهداشت: بر اساس اعلام آخرین آمار، رنگ‌بندی نقشه کرونایی کشور دوباره تغییر کرد و تعداد شهرهای با وضعیت قرمز از ۴ به ۳ و تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی نیز از ۲۶ به ۱۷ شهر کاهش یافت. همچنین تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۱۸۸ به ۲۱۸ و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۲۳۰ به ۲۱۰ شهر رسید. اراک، بجنورد و سرچهان، سه شهر قرمز کشور هستند.

محموله ۵۰ تنی آنتی‌بیوتیک وارد کشور شد

ویدا: در ساعت اولیه بامداد روز شنبه هفتم آبان ماه، محموله ۵۰ تنی انواع آنتی‌بیوتیک وارد کشور شد. بر اساس این گزارش، با حضور وزیر بهداشت و از طریق فرودگاه امام خمینی(ره) محموله دارویی شامل ۵۰ تن انواع داروی آنتی بیوتیک (قرص و شربت)، ساعت ۲ بامداد روز شنبه ۷ آبان به وسیله یک فروند هواپیمای بوئینگ ۷۴۷ از کشور هند وارد ایران شد. وزارت بهداشت اعلام کرد: این محموله دارویی به زودی، پس از ثبت و انجام مراحل لازم توسط سازمان غذا و دارو وارد بازار دارویی کشور خواهد شد.

بهترین نان صبحانه کدام است

مهر: یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در ارتباط با اهمیت خوردن صبحانه و نان مصرفی، توضیحاتی ارائه داد. غزاله اسلامیان گفت: در یک صبحانه کامل اگر از منابع پروتئین و نان‌های سبوس دار استفاده شود، از الگوی غذایی سالم پیروی کرده‌ایم. عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی خاطرنشان کرد: کودکان همیشه از والدین الگوی می‌گیرند. اگر والدین از الگوی غذایی سالم پیروی کنند، کودکان نیز به این عادات علاقه‌مند می‌شوند و همچنین اگر اقلام غذایی با کمک خود فرزند تهیه شوند، برای مصرف این مواد رغبت، اثر خواهند بود. اسلامیان از اهمیت مصرف صبحانه در رژیم غذایی کودکان و به خصوص در دانش آموزان، تاکید کرد: بهترین نان در وعده صبحانه نان سبوس دار است. وی، مصرف به تناوب، تخم مرغ یا پنیر، همراه با شیر کم چرب را از بهترین صبحانه‌های حاوی پروتئین مناسب دانست و متذکر شد: همراهی مادر و پدر در خوردن صبحانه در کنار فرزند از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

مصرف بادام در میان وعده‌ها موجب تقویت سلامت روده‌ها می‌شود

هلث لاین: محققان می‌گویند بادام می‌تواند اسید چرب بوتیرات یا زنجیره کوتاه را که برای سلامت روده مهم است، تقویت کند. کارشناسان می‌گویند سلامت روده جزء کلیدی سلامت کلی یک فرد است. در یک مطالعه جدید، محققان پی بردند مصرف میان وعده بادام می‌تواند سلامت روده را بهبود بخشد. اسید چرب مهم زنجیره کوتاه تقویت کند. کارشناسان می‌گویند بادام منبع خوبی از فیبر و همچنین راهی برای کاهش اشتها است. به گفته محققان، هضم بادام با افزایش تولید اسید چرب با زنجیره کوتاه به نام بوتیرات همراه است. بوتیرات سوخت سلول‌های پوشش روده را فراهم کرده و به سلامت روده کمک می‌کند. دکتر «کوین ویلان»، نویسنده اصلی مطالعه از کالج کینگز لندن، گفت: «بوتیرات علاوه بر سوخت رسانی به سلول‌های روده بزرگ، جذب سایر مواد مغذی در روده را تنظیم کرده و به تعادل سیستم ایمنی کمک می‌کند» وی در ادامه افزود: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف بادام ممکن است برای متابولیسم باکتری‌ها به قدری مفید باشد که بر سلامت انسان‌ها هم تأثیر بگذارد.» محققان فواید خوردن بادام را در طی ۴ هفته در ۸۷ نفر در رده سنی ۱۸ تا ۴۵ سال که قبلا کمتر از مقدار توصیه شده روزانه فیبر مصرف می‌کردند و میان وعده‌های کم مغذی مانند چیپس سیب‌زمینی یا کلوچه را دو بار در روز مصرف می‌کردند، بررسی کردند. محققان شرکت کنندگان در مطالعه را به سه گروه میان وعده تقسیم کردند:

- گروه ۱: بادام کامل، ۵۶ گرم در روز
- گروه ۲: بادام آسیاب شده، ۵۶ گرم در روز
- گروه کنترل: کلوچه (۲ ماقین در روز)

محققان گزارش کردند که خوردن بادام به هر شکلی به دلیل افزایش مواد مغذی مهم در مقایسه با گروه کنترل، سلامت روده افراد را بهبود می بخشد. این بهبودها در اسیدهای چرب تک غیراشباع، فیبر و سطوح پتاسیم یافت شد. محققان خاطرنشان کردند که بادام همچنین منبع خوبی از نیاسین و ویتامین B، اسید فولیک، منیزیم، روی و مس است.