

روان‌شکافی

کنکور، همچنان
زیر تابلوی افسردگی!

دکتر مه‌نوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

یکی از مسائلی که دانش‌آموزان کنکوری با آن روبه‌رو می‌شوند، ناامیدی نسبت به نتیجه امتحان است. هر سال پس از اعلام نتایج اولیه کنکور، با دانش‌آموزانی روبه‌رو می‌شویم که به‌شدت از لحاظ روحی و روانی افت می‌کنند و حتی در برخی موارد اقدامات خودتخریبی و رفتار اقدام به خودکشی در آنها دیده می‌شود. بنابراین لازم است تا قبل از اعلام نتایج کنکور، دانش‌آموز از لحاظ روحی برای پذیرش نتیجه آماده باشد و باید در نظر داشته‌باشیم پذیرش نتیجه به‌معنی تسلیم و شکست نیست، بلکه لازم است روحیه پذیرش و خروج از تفکر فاجعه‌ساز در ذهن دانش‌آموز شکل بگیرد. خصوصاً آن دسته از دانش‌آموزانی که بسیار نتیجه‌گرا هستند لازم است مورد ارزیابی قرار بگیرند و مراحل آماده‌سازی هر نوع ناکامی برای آنها صورت بگیرد. این افراد اغلب تحمل ناکامی را ندارند و اگر نتیجه دلخواه برایشان رخ ندهد ممکن است به‌دلیل شوک و افسردگی و ناامیدی شدید، اقدام به از بین بردن خودشان کنند. باید توجه داشت معمولاً این نوع تفکر از سبک فکری محیطی که دانش‌آموز در آن رشد کرده‌است ریشه می‌گیرد. بنابراین لازم است محیط دانش‌آموز نیز مورد بازبینی قرار بگیرد. همچنین بسیار توصیه می‌شود تا قبل از اعلام نتایج راجع به رقم خوردن هرگونه نتیجه‌ای با دانش‌آموز صحبت شود و از او بابت تلاش حمایت گردد و از بیان جملاتی که تشدیدکننده اهمیت نتیجه آزمون است خودداری شود. سرزنش، تحقیر یا هر رفتاری که تشدیدکننده نتیجه باشد می‌تواند تاثیر بسیاری مخرب بر دانش‌آموز داشته‌باشد.



تضمین ایمنی کودکان در برابر دلتا و ویروس با واکسیناسیون بزرگسالان

به دلیل وجود سوبه خطرناک دلتا با قدرت سرایت بالاتر، مراقبت از کودکان زیر ۱۲سال و بزرگ‌تر که واکسینه نمی‌شوند و شرایط لازم برای دریافت واکسن کووید-۱۹ را ندارند، ضروری است. محققان تاکید می‌کنند: به‌طور کلی باید در مورد تمام افرادی که هنوز واکسینه نشده‌اند و از مصونیت در برابر کووید-۱۹ برخوردار



این روزها افزایش دمای هوا در بسیاری از کشورهای دنیا و نیز شهرهای ایران به تیرتیر نخست اخبار تبدیل شده‌است؛ گرمایی که در سال‌های گذشته بی‌سابقه بوده و خیلی‌ها را کلافه کرده‌است. این در حالی است که هنوز دو هفته‌ای بیشتر از شروع تابستان نگذشته و راه درازی پیش رو داریم. گرم‌ازدگی در این گرما از شایع‌ترین مشکلاتی است که می‌توان با توجه به استفاده افراد از ماسک در طول روز و حضور در جامعه به آن اشاره کرد که راهکارهای متعددی برای رفع آن وجود دارد. اما شاید ساده‌ترین درمان آن، استفاده از راهکارهای خانگی و دم‌دستی باشد تا دوباره توان از دست‌رفته بدن را برگردانیم.

ندانه‌های
سلامت

☞

سر درد ضربان دار
تنفس سریع
افزایش ضربان
قلب، برافروختگی
یا قرمزی پوست
حالت تهوع
واستفراغ
و تعریق بیش
از حد و سرگیجه
از مهم‌ترین
نشانه‌های ابتلا به
گرم‌ازدگی است
که نباید
به‌سادگی از کنار آن
عبور کنید

اولین سؤالی که ممکن است برایتان پیش بیاید این است که از کجا بفهمیم دچار گرم‌ازدگی شده‌ایم. سردرد ضربان دار، تنفس سریع، افزایش ضربان قلب، برافروختگی یا قرمزی پوست، حالت تهوع و استفراغ و تعریق بیش از حد و سرگیجه از مهم‌ترین نشانه‌های ابتلا به گرم‌ازدگی است که نباید به‌سادگی از کنار آن عبور کنید. این گرم‌ازدگی ممکن است به‌دلیل کم‌آب‌شدن بدن یا تعریق بیش از حد اتفاق بیفتد. اگر در مواجهه با چنین شرایطی، با نوشیدن آب و مایعات، آب از دست‌رفته بدن را جبران نکنید، بدن‌تان در معرض خطر قرار می‌گیرد. به یاد داشته باشید مصرف مشروبات

الکلی و نوشیدنی‌های کافئین دار ممکن است وضعیت را بدتر کرده و روی توانایی بدن در تنظیم دما تأثیر بگذارد.

☞ سریع‌ترین راهکارها
برای کمک به بیمار گرم‌ازده

اولین و دم‌دستی‌ترین راهکاری که برای کاهش علائم گرم‌ازدگی بهتر است انجام دهید، این است که به محیط خنک‌تر و ترجیحاً سایه بروید و دراز بکشید. در این حالت با پاهایتان را کمی بالاتر از سطح قلب بالا ببرید تا گردش خون در بدن‌تان تسهیل شود. تا می‌توانید آب و مایعات خنک بنوشید که آب از دست‌رفته

بدن‌تان جبران شود. تا جایی که می‌توانید بدن‌تان را خنک کنید. برای این کار ابتدا بهتر است لباس‌تان که با آن عرق کرده‌اید را عوض کرده و سپس از آب خنک یا کمپرس سرد روی سر، گردن و تمام نقاطی که نبض از آنجا عبور کرده، استفاده کنید. تا جایی که می‌توانید لباس‌هایتان را از تن خارج کرده یا لباس‌های تنگ و بسته را شل کنید. با انجام این راهکارها اگر بعد از گذشت یک ساعت وضعیت عمومی بهتری پیدا نکردید، حتماً به‌صورت اورژانسی به درمانگاه مراجعه کنید. در این میان مصرف برخی مایعات را فراموش نکنید؛ این کار آب و مواد معدنی از دست‌رفته بدن را بازمی‌گرداند.

نیستند، نگران باشیم. منظور از گونه‌مسری‌تر این است فعالیت‌هایی که زمانی فکر می‌کردیم ایمن هستند خطرناک‌تر شده‌اند. بهترین کاری که می‌توانیم برای محافظت از کودکان خود انجام دهیم این است که خودمان واکسینه شویم تا بتوانیم از دیدگرانی که واکسینه نشده‌اند، محافظت کنیم. این پژوهشگران می‌گویند: با واکسیناسیون

همه بزرگسالان میزان عفونت بسیار کمتر خواهد شد و در نتیجه فرزندان نیز کمتر بیمار می‌شوند. کودکان، تابستان امسال در محیط بیرون فعالیت داشته‌باشند چون حضور در فضای باز به‌طور قابل‌توجهی خطر انتقال را کاهش می‌دهد. همچنین کودکان با فعالیت در محیط باز نیاز به استفاده از ماسک ندارند. / ایسنا

☞ آب پیاز، بهترین درمان

آب پیاز از بهترین درمان‌ها برای گرم‌ازدگی به‌شمار می‌رود. آب پیاز را در ناحیه پشت گوش‌ها و روی قفسه سینه بمالید، این کار به پایین آمدن درجه حرارت بدن کمک می‌کند. برای درمان گرم‌ازدگی همچنین می‌توانید مقداری پیاز خام را با زیره و عسل تفت داده و میل کنید، پیاز خام موجود در سالاد نیز بدن را خنک می‌کند.

☞ نوشیدنی تمره‌ندی

تمره‌ندی سرشار از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و الکترولیت است. برای تهیه نوشیدنی آن، مقداری تمره‌ندی را در آب جوش خیس کنید. سپس آن را صاف کرده و با مقدار کمی شکر میل کنید. این جوشانده دمای بدن را کاهش می‌دهد. این ماده مانند یک ملین ملایم عمل کرده و به درمان اختلالات معده نیز کمک می‌کند.

☞ آلو

آلو از منابع غنی از آنتی‌اکسیدان است که به خوبی می‌تواند آب بدن شما را تأمین کند. این آنتی‌اکسیدان‌ها دارای خواص ضدالتهابی هستند که به تسکین التهاب داخلی که ممکن است به دلیل گرم‌ازدگی ایجاد شده باشد، کمک می‌کند. برای این کار بهتر است چند آلو را در آب خیس کنید تا نرم شوند. آنها را در آب له کرده و صاف کنید. این درمان طبیعی به کاهش گرم‌ازدگی و آرام کردن بدن کمک می‌کند.

☞ دوغ و آب نارگیل

دوغ منبع خوبی از پروبیوتیک بوده و به جذب دوباره ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای بدن که به‌دلیل تعریق بیش از حد از بین رفته، کمک می‌کند. در این میان، آب نارگیل هم با ایجاد تعادل در الکترولیت‌های بدن، آب از دست‌رفته بدن را تأمین می‌کند.

☞ آب گشنیز و برگ نعنا

گرفتن آب گشنیز یا برگ نعنا و نوشیدن آن به‌همراه مقداری شکر از

آمادگی برای جذب سرمایه

مدیرعامل این شرکت می‌گوید: «در کنار تلاش برای جذب سرمایه خارجی، اکسون با ظرفیت علمی بسیار بالا در حوزه محصولات فناورانه، فضای خوبی را برای سرمایه‌گذاری سرمایه‌گذاران داخلی نیز فراهم کرده است. سرمایه‌گذارانی که بتوانند با تأمین بازار، راه را برای تولید و پشتیبانی فنی محصولات جدید هموار کنند و بر اساس ارزش افزوده بسیار بالای محصولات فناورانه و بر پایه دانش، سرمایه‌گذاری مطمئنی داشته‌باشند.»

EXON
FUTURE STYLE

اطلاعات تماس با شرکت

«تجهیز الکترونیک اکسون»

exonmedical.com



@ office@exonmedical.com

exonmedical



۰۲۶۳۴۷۶۲۴۱۹

۰۲۶۳۴۹۰۵۰۰۵



به‌عنوان جایگزینی برای برخی انواع عمل‌های زیبایی است.»

وی در خصوص ویژگی منحصر به فرد این دستگاه نسبت به نمونه‌های مشابه خاطرنشان می‌کند: «ویژگی جدیدی به این دستگاه اضافه شده است که وابستگی کارایی دستگاه به میزان مهارت کاربر را کم می‌کند. به این ترتیب کاربر دستگاه با آموزش‌های بسیار ساده می‌تواند نتایج مشابه فرد متخصص را ایجاد کند. به این ترتیب بازار هدف دستگاه به مراتب وسیع‌تر از متخصصان پوست و مو خواهد بود.» این ویژگی اکنون در حال طی کردن مراحل ثبت اختراع به‌صورت بین‌المللی (PCT) است که به‌گفته فدوی طی دو تا سه ماه آتی نهایی خواهد شد. طرح صنعتی دستگاه نیز در انتظار به اروپا به ثبت رسیده است. به‌همین علت امکان ارائه این محصول در بازارهای بین‌المللی نیز فراهم خواهد بود. دستگاه کروکسی‌تراپی نیز از دیگر محصولات حوزه پوست و مو شرکت دانش‌بنیان اکسون به‌شمار می‌رود.

متخصصان شرکت دانش بنیان «تجهیز الکترونیک اکسون» موفق شده‌اند

تجهیزات پزشکی مختلفی را به‌ویژه در حوزه‌های فیزیوتراپی و پوست‌ومو، بومی‌سازی کنند

بومی‌سازی تجهیزات پیشرفته پزشکی در اکسون



دانش استفاده از فناوری‌های روز در تولید محصولات و تجهیزات پزشکی در چند دهه اخیر تحولات وسیعی در حوزه درمان و زیبایی به‌همراه داشته است. بومی‌سازی و تولید چنین فناوری‌هایی در کشور، علاوه بر کاهش هزینه‌های درمانی و پشتیبانی کامل از محصولات، ارزش افزوده بالایی را برای تولید ثروت و ارزآوری به دنبال خواهد داشت. شرکت دانش بنیان «تجهیز الکترونیک اکسون» از جمله مجموعه‌هایی است که در سال‌های اخیر با طراحی و بومی‌سازی دانش فنی حوزه تولید تجهیزات پزشکی، محصولات متنوع فناورانه و قابل رقابت را با محصولات خارجی روز دنیا روانه بازار کرده است. حسن فدوی جهرمی، مدیرعامل این شرکت دانش بنیان در گفت‌وگو با جام جم از فعالیت‌های این شرکت در بازار داخلی و هدف‌گذاری برای ورود به بازارهای بین‌المللی می‌گوید.

فراز سهیلی‌آزاد

نشان ایرانی ۲

مدیرعامل شرکت دانش بنیان «تجهیز الکترونیک اکسون» در خصوص نحوه شکل‌گیری این مجموعه دانش بنیان می‌گوید: «فعالیت ما از سال ۹۴ آغاز شد. ابتدا من و برادرم با هدف تولید تجهیزات و دستگاه‌های پزشکی در مرکز کارآفرینی دانشگاه شریف مستقر شدیم. کمی بعد با توسعه فعالیت‌ها به مرکز رشد دانشگاه شریف نقل مکان کردیم و اکنون نیز در پارک علم و فناوری الیز مستقریم.» حسن فدوی جهرمی ادامه می‌دهد: «در ابتدا کار ما با تولید دستگاه‌ها و تجهیزات حوزه فیزیوتراپی آغاز شد. تبلیغ دهان به دهان از طریق رضایت مشتریان به تدریج موجب افزایش سهم ما از بازار تجهیزات فیزیوتراپی شد. چنانکه امروز سهم ۶۰ تا ۷۰ درصدی از این بازار را در اختیار داریم و اکنون ۳۴ نفر در مجموعه دانش بنیان اکسون مشغول فعالیت هستند.»

تکیه بر توان
نیروی انسانی متخصص

مدیرعامل شرکت دانش بنیان اکسون در خصوص ویژگی‌هایی که موجب موفقیت این شرکت در تولید محصولات متنوع شده است، توضیح می‌دهد: «از آنجا که تولید تجهیزات و دستگاه‌های پزشکی با حساسیت‌ها و خطرپذیری فراوانی روبه‌رو است، در طی سال‌ها فعالیت تلاش کرده‌ایم نیروهای متخصص را در حوزه‌های مختلف مرتبط با تولیدات تجهیزات پیشرفته پزشکی گرد هم بیاوریم. این موضوع موجب شده است



ظرفیت بالایی در هر یک از گروه‌های کاری ما از جمله گروه الکترونیک، مکانیک و طراحی صنعتی برای تحقیق و توسعه و نشر دانش به وجود بیاید.» فدوی تصریح می‌کند: «توان بالای تیم‌های کاری اکسون موجب شده است فعالیت‌ها و محصولات خود را به‌شکل متنوع‌تری توسعه دهیم و علاوه بر دستگاه‌های فیزیوتراپی، در زمینه تولید دستگاه‌های پیشرفته پزشکی حوزه پوست و مو و حتی دستگاه‌های خارج از حیطه تجهیزات پزشکی مانند دستگاه کاورزن حرارتی کفش خودکار نیز

وارد شویم. دستگاهی که با سه برابر سرعت بیشتر و بدون نیاز به رول پلاستیکی ویژه‌ای با زمان و هزینه نگهداری می‌تواند کفش‌ها را کاور کند. همچنین به دنبال شیوع کووید-۱۹ نیز توانستیم بلافاصله برای تولید دستگاه‌های ضد عفونی‌کننده دست به کار شویم.»

محصولات فیزیوتراپی

عمده‌ترین و باسابقه‌ترین فعالیت شرکت اکسون تولید دستگاه‌های فیزیوتراپی است. فدوی در خصوص اصلی‌ترین محصولات شرکت در این حوزه به جام جم می‌گوید: «یکی از اولین محصولات ما، دستگاه تکارترابی است که برای از بین بردن دردهای حاد و مزمن کارایی دارد. استفاده از این

توسعه فعالیت‌ها از مسیر سهام‌دهی به کارکنان

از اقدامات جالب شرکت اکسون در جهت توسعه فعالیت‌ها و تولید محصولات جدید، مستقل‌سازی ایده‌های محصولات جدید به شکل شرکت‌های زیرمجموعه (اسپین‌آف) است. فدوی توضیح می‌دهد: «هر زمان که با ایده جدیدی روبه‌رو می‌شویم، در صورتی که احساس کنیم ایده‌ای قابل اجرا و موفق در بازار خواهد بود، برای اجرایی‌شدن طرح، تیم کاری تشکیل می‌دهیم؛ با این تفاوت که این تیم کاری صرفاً متشکل از کارمندان شرکت نخواهد بود، بلکه آنها سهامداران شرکت جدیدی می‌شوند که در حال شکل‌گیری است.»

وی در خصوص مزیت این روش کسب‌وکار می‌افزاید: «مزیت اول این است که افراد خود را در پیشبرد اهداف شرکت سهیم می‌دانند و تلاش بیشتری برای موفقیت محصول خواهند داشت. از طرف دیگر تجربه و شناختی که ما از بازار هدف داریم، درصد خطرپذیری ایده را به شدت کاهش می‌دهد و ما تا به نتیجه رسیدن کار به نوعی نقش حامی و هدایتگری را برای تیم خواهیم داشت. تولید دستگاه کاورزن کفش حرارتی خودکار، شروعی برای شکل‌گیری شرکت‌های زیرمجموعه شد.» فدوی تصریح می‌کند: «در این روش کاری علاوه بر محصولات دارای فناوری پیشرفته، محصولات ساده‌تری که نیاز به تخصص‌های ویژه نداشته باشند را نیز در دستور کار قرار داده‌ایم تا برای تولیدشان در مناطق کمتر برخوردار اقدام کنیم تا ضمن ایجاد اشتغال برای افراد بومی، آنها را در مجموعه تولیدی سهام‌دار کنیم. این موضوع می‌تواند اثربخشی زیادی در رونق بخشی به مناطق کمتر برخوردار داشته باشد. در حال حاضر این فعالیت را با شکل دهی کارگاهی در منطقه دروازه غار تهران برای تولید نیمکت‌های بتونی آغاز کرده‌ایم.»

