گوناگون

جدیدترین علائم کووید۱۹ اعلام شد

عضوهیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، باشاره علائم جدید ویروس کووید۱۹ همچون سکسکه و ورم پلک که اخیرا در برخی از افراد مشاهده شده است، گفت: این موارد علائم شایعی نیستند و هیچ کدام از آن‌ها به صورت تک علامت بروز نکرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسناد دکتر آرمین وزیریان-متخصص بیماری‌های عفونی از مشاهده علائمی نظیر درد پهلو و وجود تون در ادرار (هماتوری) و تکرر ادرار در مبتلایان به کووید۱۹، در کنار علائم اصلی این بیماری خبر داد.

وی با بیان اینکه علائم اصلی بیماری همان علائم اولیه تب و لرز، تنگی نفس و ضعف بدنی است، افزود: مشکلات ادراری، درد پهلو یا نشانه‌هایی همچون سکسکه، ورم پلک، ریزش مو و درد پا که اخیرا از کشورهای مختلف گزارش شده است، در هیچ کدام از موارد به صورت تک علامت بروز نکرده‌اند و در کنار علائم اصلی فرد را درگیر کرده‌اند.

به گفته این عضوهیئت علمی دانشگاه این علائم جدید، علائم شایعی نیستند.

وزیریان در پایان تصریح کرد: با توجه به افزایش قدرت شیوع این بیماری، همچنان تاکید بر انجام مراقبت‌های بهداشتی است.

تعویق کنکور منتفی شد

بیانیه مشترک وزرای بهداشت و علوم تاکید کرد: ستاد کرونا پیشنهاد تعویق برگزاری کنکور سراسری را تصویب نکرد و بر این اساس کنکور در موعد مقرر قبلی و بدون تغییر برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، وزارت علوم و وزارت بهداشت در پی عدم تغییر در زمان برگزاری کنکور در بیانیه مشترکی اعلام کردند:

پیرو نیاز به زمان بیشتر جهت برگزاری آزمون سراسری توسط مجریان آزمون به نیت یافتن فضای مناسب برای برگزاری منطبق با پروتکل های ستگنگ‌ره‌ومشروط به تابید تغییر تاریخ در ستاد ملی مدیریت کرونا از آنجا که این تغییر به دلایل متعدد مورد تایید ستاد قرار نگرفت مقرر شد با همکاری استانداران محترم، مراکز آموزشی، فرهنگی، ورزشی، نظامی و انتظامی، کمبود فضاها و تجهیزات مورد نیاز جهت اعمال و اجرای پروتکل ها مهیا و آزمون سراسری در تاریخ مصوب قبلی ستاد ملی مدیریت کرونا (در روزهای ۲۹-۳۰ و ۳۱ مرداد و یکم شهریورماه) برگزار شود.

افراد چاق گروه پرخطری برای ابتلا به کرونای شدید هستند

افراد مبتلا به چاقی نسبت به افراد فاقد مشکل چاقی در معرض ریسک بالاتری برای ابتلا به کرونای شدید هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تحقیقات حاکی از آن است که وجود چاقی می‌تواند نامیزان ابتلا به بیماری‌های حاد را سیر ابر افزایش دهد، ضمن اینکه مدت زمان اقامت در بیمارستان طولانی‌تر خواهد بود. همچنین بر اساس یافته‌ها، هر یک واحد افزایش در **BMI** با افزایش ۱۲ درصدی در ریسک ابتلا به کووید۱۹ شدید همراه بوده است.

بنابر این گزارش چاقی، دومین عامل مهم بستری شدن افراد در بیمارستان پس از فشار خون بالا است. این نگرانی وجود دارد که احتمال بستری شدن افراد مبتلا به چاقی و کووید۱۹ در بیمارستان و بخش‌های مراقبت ویژه بیشتر است و ۳/۴۸۹ درصد افرادی که به علت ابتلا به کرونا در بیمارستان دارای **BMI** بالای **kg/m۲۳۰** بودند، علاوه بر اینکه چاقی یکی از کموربیدیتی‌های شایع در بیماران مبتلا به کرونای شدید است، برخی از عوارض شایع مرتبط با چاقی نیز از ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری‌های حاد هستند؛ بدین معنی که چاقی با سایر عوارض مرتبط با سلامتی همراه است که می‌تواند به بیماری‌های حادی از جمله فشار خون، دیابت، بیماری قلبی-عروقی و **DL** منجر شود. چاقی همچنین شایع‌ترین عارضه در بین افراد مبتلا به کرونا سنین زیر ۶۵ سال است.

درحالی که هنوز تحقیقات مربوط به ارتباط بین کووید۱۹ و چاقی در حال انجام است، جدیدترین مطالعات نشان می‌دهد که شدت بیشتر علائم افراد مبتلا به چاقی ممکن است به دلیل عوارض مرتبط با چاقی و سایر شرایط کومورباید (یا همابتلایی)، بیشتر در معرض ویروس قرار گرفتن یا کاهش یافتن‌های سیستم ایمنی بدن و یا کاهش مکانیسم‌های محافظتی دستگاه‌تنفسی باشد.

بدون شک همه گیری کرونا باعث شده‌است که افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن بازمینه‌ای، مراقبت‌های مطلوب و مورد نیاز خود را دریافت نکنند. در چنین شرایط چالش‌های گوناگونی پیش روی افراد مبتلا به چاقی قرار می‌گیرد. اقدامات قرنطینه‌ای باعث کاهش تحرک می‌شود و مصرف غذاهای آماده جای تهیه غذاهای تازه را می‌گیرد از سویی روش‌های مداخله‌ای مانند جراحی‌های چاقی متوقف می‌شوند و از طرفی دیگر، تعداد ویزیت‌های منظم بیماران غیر حاد رو به کاهش می‌گذارد. برنامه‌های کاهش وزن که اغلب به‌صورت گروهی ارائه می‌شوند نیز خواهناخواه در شرایط قرنطینه قطع می‌شوند.

نکات مهم در رابطه با مصرف مکمل‌های ورزشی

عضو هیئت مدیره انجمن تغذیه ایران (اتا) با اشاره به نکته مهم بعدی در رابطه با مکمل‌های ورزشی، گفت: یک مکمل می‌تواند همه شرایط استفاده را داشته باشد، ولی ورزشکار به آن نیازی نداشته باشد، به عبارت دیگر مکمل‌ها باید تواقص مواد غذایی موجود را تکمیل کنند، بنابراین زمانیکه ورزشکار بتواند تمام مواد غذایی لازم را دریافت کند، مصرف مکمل تأثیری در ارتقای عملکرد ورزشی فرد نداشته و حتی دریافت بیش از حد آن می‌تواند برای بدن مضر و آسیب‌زا باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فواد عسجدی-مشاور تغذیه تیم‌های ملی با تأکید بر اهمیت مصرف مکمل‌ها بر اساس پروتکل‌ها، دستورالعمل‌ها و دوز مناسب، تصریح کرد: گاهی ممکن است یک مکمل با دوز پنج گرم در روز عملکرد موثری از خود نشان دهد، ولی اگر با دوز ۵۰۰ گرم در روز مصرف شود ممکن است نه تنها پاسخ بهتری دریافت نشود، بلکه باعث آسیب‌های کلیوی و کبدی و امثال آن شود.

وی همچنین زمان مصرف مکمل را نکته مهمی دانست و گفت: باید دقت شود که زمان بندی مصرف مکمل‌ها حتما توسط یک مشاور تغذیه که دارای شماره نظام پزشکی است، باشد تا ضمن بهره مندی از حداکثر مزایای یک مکمل، از تداخلات احتمالی پیشگیری شود.

یک جرعه کتاب

پنج قدم فاصله
نویسنده: ریچل لیپینکات
مترجم: فاطمه صبحی
انتشارات: میلکان

پیام آشنا: پنج قدم فاصله نوشته ریچل لیپینکات، رمانی عاشقانه با موضوعی خاص است. این اثر داستان زندگی دو جوان بیمار است که در بیمارستان عاشق همدیگر می‌شوند اما به دلیل بیماری نمی‌توانند یکدیگر را لمس کنند.

در سال ۲۰۱۹ میکی داتری و تویلس اپاکونیس فیلم‌نامه پنج قدم فاصله را با اقتباس از همین اثر نوشتند. رمان پنج قدم فاصله را با ترجمه فاطمه صبحی می‌خوانید.

درباره کتاب پنج قدم فاصله

کتاب پنج قدم فاصله داستان زیبای زندگی استلا و ویل است که هر دو به فیبروز کیستیک مبتلا هستند. این بیماری دستگاه تنفسی را درگیر می‌کند و زمینه‌ساز عفونت‌های مختلف باکتریایی می‌شود. به همین دلیل استلا و ویل باید هر چندوقت یکبار باید برای چکاپ وضعیت ریه‌هایشان در بیمارستان بستری شوند. یک روز استلا و رفتار گرم او با بیماران و مسئولان بیمارستان نظر ویل، بیمار پنج اتاق آن طرف‌تر را جلبی می‌کند.

ویل به دنبال استلا تا طبقه پنجم و بخش نوزادان می‌رود و آنجا چند کلمه‌ای با هم حرف می‌زنند اما گفت‌وگویی چندان دلچسبی ندارند. استلا از زبان پرستار می‌شنود که ویل، علاوه بر داشتن فیبروز کیستیک دچار یک بیماری خطرناک دیگر هم هست و با وجود این بیماری چند سال دیگر خواهد مرد او به استلا توصیه می‌کند که فاصله‌اش را با ویل حفظ کند چون در صورت گرفتن آن بیماری سرنوشت او هم مانند ویل خواهد شد اما شرایط جور دیگری پیش می‌رود و آنها رو به روز بهم نزدیک‌تر می‌شوند.

کتاب پنج قدم فاصله را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

پنج قدم فاصله رمانی عاشقانه است که به موضوع خاص بیماری پرداخته است. مطالعه پنج قدم فاصله برای تمام دوستداران داستان‌های عاشقانه، اندیخش و دلچسب است.

زالی: بازگشایی مدارس در سال تحصیلی جدید مخاطره آمیز است

فرمانده ستاد مقابله با کرونا کلانشهر تهران با بیان اینکه مدیریت کرونا در مدارس امکانپذیر نیست، گفت بازگشایی حضوری مدارس و دانشگاه‌ها از سال تحصیلی جدید مخاطره‌آمیز است. ادارات نیز باید برای مدیریت کرونا از ظرفیت دورکاری مصوب استفاده کنند و میزان رعایت این دستورالعمل در ادارات مختلف ارزیابی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا زالی افزود: همچنان در وضعیت هشدار و شیوع بالای کرونا هستیم. در چنین شرایطی مهمترین اقدام این است که تولید سفر را در سطح شهر کم کنیم. بنابراین اصرار بر تقلیل سفرها کاری، افزایش استفاده از ظرفیت دورکاری و چرخشی شدن فعالیت افراد شاغل برای مدیریت تولید سفر در شهر است چون هم در خود اداره ها و هم در مسیر رفتن به سمت اداره افراد زیادی از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می کنند.

مدیریت کرونا در مدارس امکانپذیر نیست

فرمانده ستاد مقابله با کرونا کلانشهر تهران افزود: کنکور یک موضوع مقطعی است و طی چند روز تمام می شود مساله مهمتر اموری است که مدت دار است. در مورد بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها، اگر شرایط اپیدمی کرونا با همین روند فعلی پیش برود بسیار دور از انتظار است که بتوانیم مدیریت مناسبی برای کنترل اپیدمی حداقل در ترم اول پاییز داشته باشیم با توجه به مفروضاتی که درباره افزایش خطر اپیدمی کرونا در پاییز داریم مراقبت طولانی تر از زمان فعلی نخواهد بود. زالی گفت: پیش بینی می کنیم در صورت بازگشایی مدارس، آرایش استفاده از حمل و نقل عمومی به شدت تغییر کند. بخش مهمی از تردد در نوگان حمل و نقل عمومی به ترددهای تحصیلی و آموزشی تخصیص پیدا می کند. در صورت بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها تعداد زیادی از افرادی که اکنون به محل کار نمی‌روند باید به محل کار بروند و باز هم باز تردد بیشتر می شود. بنابراین تا زمانی که به صورت قطعی وضعیت بحرانی فعلی را به یک وضعیت با ثبات و پایدار تبدیل نکرده ایم هر گونه تصمیم‌گیری برای بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها اقدام زودرسی است و می تواند مخاطره آمیز باشد. باید با منطق بیشتر و توجه به نظرات کارشناسی با این موضوع برخورد کرد.

پیامدهای بازگشایی مدارس

وی گفت: باید به این نکته نیز توجه کنیم که کودکان در اپیدمی کرونا نه تنها مصونیت ندارند بلکه عامل جدی انتقال نیز خواهند بود چون ممکن است در موارد زیادی به علت داشتن سیستم ایمنی میتلا نشوند اما به عنوان عامل انتقال به دیگران به خصوص افراد مسن تر عمل می کنند، بنابراین وقتی می خواهیم در مورد بازگشایی مدارس یا جلهای دیگر فکر کنیم باید به پیامدهای مختلف آن از نظر مسائل اجتماعی، اقتصادی و ـ فکر کنیم. زالی ادامه داد: اغلب مدارس از حداقل های زیرساختی حتی یک دستشویی بهداشتی برخوردار نیستند همه مدارس فقط مدارس منطقه یک تهران نیستند، در جنوب شهر تهران بسیاری از مدارس از حداقل‌های بهداشتی هم برخوردار نیستند جمعیت دانش آموزی متراکم تری و مشکلات اقتصادی بیشتری هم دارند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: در تهران برای اینکه بهتر اپیدمی کرونا را مدیریت کنیم باید قدرت ردیابی و شناسایی افراد ناقل و بیمار را بیشتر کنیم و به خصوص برای اینکه از شکل گیری خوشه های بیماری جلوگیری کنیم باید ظرفیت تست را افزایش دهیم، تست باید متداول تر شود چون سیستم غربالگری تهران رشد بهتری داشته است باید مراکز جامع سلامت را افزایش دهیم و این مراکز را بیش از گذشته به امکانات تست مجهز کنیم. وی گفت: هیچ جای دنیا از همه افراد تست کرونا نمی گیرند اما باید با افزایش ظرفیت تعداد بیشتری از افراد در معرض خطر و آسیب پذیر تست شوند. سیستم بیمارپایی باید تقویت شود. هر چه دامنه مصادیق تست بیشتر شود و بیمارپایی تقویت شود، مدیریت این بحران بهتر می شود.

هرشنبه با فناوری

همه چیز درباره ویندوز ۱۰ ایکس؛ نسخه بعدی سیستم عامل ویندوز

اگرچه ویندوز ۱۰ ایکس به‌عنوان جدیدترین نسخه از سیستم عامل ویندوز برای دستگاه‌های تاشدنی عرضه شده است اما کاربران لپتاپ‌ها و کامپیوترهای خانگی هم می‌توانند از آن استفاده کنند. پس از شکست‌نسبی ویندوز۸ مایکروسافت تصمیم گرفت با ارائه ویندوز ۱۰ یک‌بار برای همیشه سیستم عاملی را عرضه کند که جای خالی همه سیستم‌های قبلی را پر می‌کرد. ویندوز ۱۰ به اندازه ویندوز۸ مدرن بود و به اندازه ویندوز۷ پایدار به نظر می‌رسید. مدتی پیش، آن‌ها از نسخه جدید ویندوز۱۰ با نام ۱۰ایکس رونمایی کردند که در حقیقت برای دستگاه‌های تاشدنی و سایر محصولات الکترونیکی بازار طراحی شده است. ویندوز ۱۰ ایکس تخستین بار با محصول تاشدنی جدید مایکروسافت یعنی سرفیس نئو معرفی شد. این تبلت با یک صفحه نمایش تمام لمسی اما تاشدنی به بازار عرضه می‌شود. بنابراین به کاربرانش این فرصت را می‌دهد تا هر زمانی که تصمیم گرفتند آن را از یک تبلت بزرگ به یک لپتاپ تمام لمسی تبدیل کنند. به عبارت دیگر، ویندوز ۱۰ ایکس مسئولیت سنگین تطابق با دستگاه‌های تاشدنی را برعهده گرفته است. محصولاتی که در آینده نقش بسیار مهمی در زندگی فناوری‌محور کاربران دنیای دیجیتال دارند. اما این سیستم عامل چه تفاوتی با ویندوز ۱۰ دارد؟

رابط کاربری

باتوجه به این‌که ویندوز ۱۰ ایکس برای دستگاه‌های تاشدنی و مدرن طراحی شده شاید خیلی هم عجیب نباشد که بگوییم رابط کاربری در حقیقت بزرگ‌ترین تفاوت ویندوز ۱۰ ایکس با ویندوز ۱۰ است. آیتم‌های مختلف ویندوز ۱۰ ایکس بیشتر در قسمت‌های مرکزی رابط کاربری قرار دارند. از آن‌جایی که این سیستم عامل برای محصولاتی با صفحه نمایش دوگانه طراحی شده مایکروسافت تاکید ویژه‌ای روی استفاده از زمستهای لمسی در این نسخه از ویندوز دارد. ضمن اینکه صفحه استارت ویندوز ۱۰ پلاس به صورت کلی در یکی از دو صفحه نمایش محصولات تاشدنی نمایش داده می‌شود و تغییرات بسیاری دارد برای مثال، خبری از کاشی‌های زنده جذاب ویندوز ۱۰ در نسخه ایکس این سیستم عامل نیست. بنابراین تمایه هر ترم افزار سادهتر از همیشه طراحی می‌شود. ویندوز ۱۰ برای لپتاپ‌ها و کامپیوترهای خانگی طراحی شده است اما نسخه جدید این سیستم عامل برای اجرا روی محصولاتی در آینده نزدیک توسعه پیدا کرده که قرار است به راحتی خمیده شوند. بنابراین فرایندهای لمسی اهمیت ویژه‌ای در این سیستم عامل دارند. طراحی دوباره صفحه اصلی و صفحه تنظیمات هم یکی از مهم‌ترین تغییرات ویندوز ۱۰ ایکس نسبت به ویندوز ۱۰ است.

سازگاری نرم‌افزارهای شناخته‌شده

وقتی ویندوز ۱۰ رونمایی شد، نسخه ویژه‌ای از آن با نام آرتی هم برای تبلت‌های جدید مبتنی بر سیستم عامل ویندوز معرفی شده بود. مایکروسافت مدتی پس از آن از سیستم عامل ویندوز ۱۰ لس هم رونمایی کرد اما هیچکدام از آن‌ها نتوانستند در جذب کاربران موفق باشند. شاید دلیل اصلی شکست ویندوز ۱۰ آرتی به محدودیت‌های بی‌پایان نرم‌افزاری آن خلاصه شد. این سیستم عامل از بیشتر برنامه‌های ویندوزی پشتیبانی خوبی نداشت و همگام‌سازی این نرم‌افزارها توسط توسعه‌دهندگان انجام نمی‌شد. از آن‌جایی که ویندوز ۱۰ ایکس متعلق به محصولات تاشدنی با صفحه نمایش دوگانه است، مایکروسافت برای درخشش در آینده دنیای محصولات دیجیتال به سازگاری گسترده آن نیاز دارد. براساس آن‌چه تا امروز می‌دانیم، ویندوز ۱۰ ایکس به صورت پیش‌فرض از همه برنامه‌های ویندوز ۱۰ پشتیبانی می‌کند. به نظر می‌رسد تیم نرم‌افزار مایکروسافت موفق شده پیروزی بزرگی را جشن بگیرد. چون این اتفاق به کاربران ویندوز ۱۰ ایکس کمک می‌کند تا بدون هیچ مشکلی همه نرم افزارهای لازم را نصب کنند. نکته مهم‌تر آن‌که ویندوز ۱۰ ایکس هیچ اجباری برای نصب برنامه‌ها از فروشگاه مجازی مایکروسافت ندارد. اما مایکروسافت توسعه‌دهندگان برنامه‌های ویندوزی را هم فراموش نکرده است. براساس ادعای این شرکت، توسعه‌دهندگان نباید نگران توسعه برنامه خودباشند. چون تنها کافی است برنامه خود را برای ویندوز ۱۰ توسعه دهند و با همان اصول به ادامه کار مشغول باشند. سیستم عامل ۱۰ ایکس به تنهایی وظیفه سازگاری هر نرم افزار ویندوز ۱۰ را برعهده می‌گیرد. ادعایی که اگر واقعی باشد، پیشرفت بزرگی به نظر می‌رسد. چون تطبیق کامل برنامه‌های ویندوزی با دو صفحه نمایش کار دشواری است.

آیا ویندوز۱۰ ایکس برای لپتاپ‌ها و کامپیوترهای خانگی هم عرضه می‌شود؟

مایکروسافت مدتی پیش به صورت رسمی تایید کرد که این سیستم عامل برای لپتاپ‌ها و کامپیوترهای خانگی هم در دسترس قرار می‌گیرد. آن‌ها در شرایطی این ادعا را مطرح کرده‌اند که در ابتدا قرار بود ویندوز ۱۰ ایکس تنها برای دستگاه‌های دوتمایشگره منتشر شود. به نظر می‌رسد تجدیدنظر مایکروسافت دربارهی ویندوز ۱۰ ایکس و تصمیم به انتشار آن برای دستگاه‌های تک‌نمایشگره تحت تاثیر شیوع ویروس کرونا است. براساس آمار رسمی مایکروسافت، میزان استفاده کاربران از ویندوز ۱۰ در مقایسه با مدت زمان مشابه سال گذشته تقریبا ۷۵ درصد رشد داشته که دلیل اصلی آن به خانه‌نشینی دانش‌آموزان، دانشجویان و کارمندان خلاصه می‌شود. بنابراین ارائه یک نسخه جدید از ویندوز ۱۰ آن هم برای کاربران لپتاپ‌ها و کامپیوترهای خانگی می‌تواند کاربران بیشتری را برای مایکروسافت به همراه داشته باشد. با این حال مایکروسافت هیچ اطلاعاتی درباره برتری‌های ویندوز ۱۰ ایکس برای کاربران لپتاپ‌ها و کامپیوترهای خانگی منتشر نکرده و هنوز مشخص نیست این سیستم عامل چه برتری قابل ملاحظه‌ای دارد.

ویندوز۱۰ ایکس چه زمانی عرضه می‌شود؟

این سیستم عامل مدتی پیش رونمایی شده و مشخص است که در مراحل نهایی توسعه قرار دارد. مایکروسافت تصمیم داشت این سیستم عامل را با عرضه تبلت تاشدنی سرفیس نئو به بازار معرفی کند اما شیوع جهانی ویروس کرونا همه چیز را به هم ریخت. بنابراین مشخص نیست ویندوز۱۰ ایکس و سرفیس نئو که قرار بود در تابستان سال جاری به بازارهای جهانی عرضه شوند تا چه زمانی در انبار مایکروسافت زندانی هستند. شایعاتی به گوش می‌رسد که شاید عرضه نهایی این سیستم عامل تا سال جاری میلادی با تأخیر مواجه شود. یکی از دلایل موجه برای تاخیر طولانی در انتشار ویندوز ۱۰ ایکس آن است که مایکروسافت تلاش می‌کند تا با تولیدکنندگان تبلت‌های ویندوزی برای توسعه محصولات مبتنی بر این سیستم عامل به توافق برسد. به عبارت دیگر، مایکروسافت تا زمانی که از عرضه محصولات متفاوت مبتنی بر ویندوز ۱۰ ایکس مطمئن نباشد از انتشار این سیستم عامل جلوگیری می‌کند.

تلنگر

فقط یک دهه از فرصت فرزندآوری «دهه‌شصتی‌ها» باقی است!

یک آینده‌پژوه حوزه جمعیت گفت: از دهه ۸۰ «پنجره جمعیتی» کشور باز شده و حدود ۲۰ سال از آن سپری شده است در حالت خوشبینانه فقط یک دهه فرصت داریم و سیاست‌ها و فرهنگسازی‌های جمعیتی باید در این یک دهه اتفاق بیفتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، مریم اردبیلی با تأکید بر بحرانی بودن شرایط جمعیتی کشور اظهار کرد: در هر جای دنیا اگر هر متخصصی از تصویب سیاست‌های ضدجمعیتی در ایران مطلع شود، بدون شک به ما خواهد خندید؛ زیرا مشاهده می‌کند که کشوری با شرایط بحرانی کاهش جمعیت به‌دست مسئولان خودش سیاست‌های ضدجمعیتی اعمال می‌کند! وی ادامه داد: دلیل بخشی از این نوع مصوبات و سیاست‌ها غفلت و بخش دیگر آن به سیاست‌زدگی مربوط است؛ ما در کشور یکسری از موضوعات زیرساختی داریم که هیچ ربطی به جناح‌بندی‌های سیاسی ندارند و به تمام ملت مربوط هستند؛ به این معنی که وابسته به دیدگاه و جناح خاصی نیستند. حتی رویکرد غربی می‌گوید جمعیت باید افزایش پیدا کند! اما سیاسی کردن موارد این چنینی جز آسیب و زیان فایده دیگری در بر نخواهد داشت. اردبیلی خاطرنشان کرد: ما باید مسائل زیربنایی را که آینده کشور به آن وابسته است از دیگر مسائل جناحی، جدا کنیم؛ خوشبختانه در مجموعه خبرگان و متخصصان این موضوع ثابت شده است که جمعیت کشور باید به‌سمت نرخ جایگزینی حرکت کند؛ حالا این ضرورت باید به مردم منتقل شود و مردم نیز باید بدانند که جامعه در شرایط جمعیتی مطلوبی قرار ندارد؛ فرصت و پنجره جمعیتی کشور بفاندازه ۳۰ تا ۴۰ سال است؛ پنجره جمعیتی یک فرصت طلایی است که در آن جوانان در سن فرزندآوری به بیشترین حد خود می‌رسند؛ به‌عبارتی از روزی که دهه‌شصتی‌ها وارد سن ازدواج شدند، پنجره جمعیتی به‌روی کشور باز شد وی افزود: اگر ۲۰-۳۰ سالگی را سن شروع ازدواج‌ها در نظر بگیریم، از دهه ۸۰ پنجره جمعیتی کشور باز شده و حدود ۲۰ سال از آن سپری شده است؛ در حالت خوشبینانه تنها یک دهه فرصت داریم؛ سیاست‌ها فرهنگسازی‌ها و حمایت‌ها باید در این یک دهه اتفاق بیفتد زیرا بعد از آن ضریب اثر به‌شدت کم می‌شود؛ متولدین دهه شصت می‌توانند با دو یا سه فرزند مشکل جمعیتی کشور را حل کنند؛ با خروج دهه‌شصتی‌ها از پنجره جمعیتی این فرصت را از دست خواهیم داد. این آینده‌پژوه حوزه جمعیت تصریح کرد: نسل‌های بعد (دهه ۷۰ و ۸۰) نسبت به دهه‌شصتی‌ها جمعیت کمتری دارند و باید نرخ باروری آنها برای رسیدن به نرخ جایگزینی بیش از ۲ فرزند باشد؛ این موضوع کار را مشکل می‌کند؛ به این خاطر در زمان حاضر سیاست‌های ما باید در کمترین زمان اعمال شود. متأسفانه ۲۰ سال از این فرصت طلایی را از دست داده‌ایم! وی گفت: سیاست‌های کلی جمعیت در سال ۹۳ ابلاغ شدند اما هنوز قانون ما همان قانون تنظیم خانواده سابق است که سعی در کاهش جمعیت داشت! به‌نظر می‌رسد مجلس یازدهم مسئله جمعیت را در صدر برنامه‌های خود قرار داده است البته مجلس برای تأثیرگذاری باید با سرعت در این زمینه اقداماتی صورت دهد. این پزشک و استاد دانشگاه متذکر شد: در طول ۳۰ سال گذشته می‌توانستیم تا حد زیادی هرم سنی جمعیت کشور را بهبود ببخشیم اما به تذکرهای مقام معظم رهبری توجه نشد و مدیران نیز آینده کشور را در نظر نگرفتند و هرکس تنها به دوره کوتاه مدیریتی خویش فکر کرد؛ فرزندآوری یک نشانه است، یک نشانه از جامعه‌ای که جوانش امید و پویایی دارد و از جنبه دیگر نشانه شکوفایی هم‌جانبه جامعه است.

تازه های سلامت

چرا مردان به بهداشت روان خود بی توجه‌اند؟

طبق آمار جهانی سلامت روان، بروز اختلالات روانی در بین زنان و مردان تقریبا به یک نسبت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اما آنچه پراکندگی شیوع اختلالات را در بین زنان و مردان متفاوت می‌کند، بیش از ژنتیک مربوط به فرهنگ محیطی است. بر این اساس مردان نسبت به زنان بیشتر اختلالات برون‌سازی دارند و زنان بیشتر اختلالات درون‌سازی از خود نشان می‌دهند. بر طبق آمار جهانی بهداشت بروز پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی و خودکشی در مردان بیشتر است و زنان اضطراب و افسردگی بالاتری دارند. متأسفانه در مردان، توانایی مدیریت هیجانات کمتر است. این موضوع به علت نبود آموزش مدیریت خشم در کودکی است. هرچند اکثر افراد جامعه با این معضل روبه‌رو هستند اما در مردان بیشتر به چشم می‌خورد. ناتوانی در ارتباط درست، حل مسئله به ویژه در خانواده که محیط برگشت افرادبه سلامتی است نیز در مردان دیده می‌شود. به طور کلی می‌توان بیماری‌ها، استرس و تبود توانایی کنترل و مدیریت استرس‌ها را جزو عواملی دانست که سلامت جسمی و روانی مردان را تهدید می‌کند. با این توصیفات آنچه در مورد مردان حایز اهمیت است عدم پذیرش آن‌ها در مورد مشکلات روانی است که به آن مبتلا هستند. این موضوع ریشه در فرهنگ جوامع دارد. در فرهنگ ایران که از ابتدای تولد مردان را قوی و پشتیبان معرفی می‌کنند در اصل اجازه‌ی بیان رنج‌ها و شکستن‌ها را از مردان می‌گیرند. حتما در روابط خود به طور مکرر با این جمله از سمت مردان روبه‌رو شده‌اید که «حرف زدن برایم سخت است یا الان چه باید بگویم؟». سرچشمه این جملات همان فرهنگ است. فرهنگ و سنتی که در کودکی گریه کردن و بروز احساسات را از پسربچه‌ها می‌گیرد و از سوی دیگر در تبود پدر به رغم وجود مادر از فرزند پسر می‌خواهد که مرد خانه باشد و از خانواده مراقبت کند. کودکی که به علت سن و ناتوانی‌های فکری و هیجانی خود نیاز به مراقبت دارد. از سوی دیگر با بروز احساسات از سمت پسربچه‌ها با قضاوت‌های مسخره‌آمیز مواجه می‌شوند. مجموع این رفتارها در بزرگسالی باعث این می‌شود که مردان نتوانند خودشان را بروز دهند و خودشان را کتمان کنند. شاید همه ما بارها برای درمان بیماری‌های جسمانی به پزشک مراجعه کرده باشیم؛ اما زمانی که حرف از بیماری‌های روانی می‌شود، از بازگوکردن آن واهمه داریم و اغلب از رفتن نزد روانشناس و روانپزشک طفره می‌رویم. ترس از انگ و بدنامی درپی مراجعه به مراکز روان درمانی، در بین مردان شیوع بیشتری نسبت به زنان دارد و اغلب مردان به دلیل موانع فرهنگی از بازگوکردن مشکلات روانی خود نزد مشاور و روانشناس دوری می‌کنند. این درحالی است که زنان ، شبکه دوستی و اجتماعی قوی دارند و راجع به مشکلات خود با دوستانشان صحبت می کنند که موجب می شود فشار روانی آنان کمتر شود و از راه حل‌های دوستانشان نیز استفاده می‌کنند. زنان در مورد پذیرش مشکلات روان خود اکراه ندارند و با سهولت بیشتری به دنبال کمک‌های حرفه‌ای توسط روانپزشکان و مشاوران می‌روند.

مردان بیشتر تحت تاثیر مشکلات روان قرار می‌گیرند

مردان با توجه به نقش خود در خانواده ، متاسفانه این مشکلات را به صورت رفتارهای ناهنجار مانند پرخاشگری، گوشه گیری و بی توجهی به مسئولیت های خود نسبت به سایر اعضای خانواده، منتقل می‌کنند درحالیکه زنان با پذیرش مشکلات روان در خود و مراجعه سریع تر به روانپزشک یا مشاور می‌توانند مسائل اعصاب و روان خود را رفع و رجوع کنند و وظایف مهم خود را نسبت به افراد خانواده انجام دهند. مردان باید در صورت مشاهده علائمی مانند تحریک پذیری و پرخاشگری ، بی توجهی به مسئولیت های اجتماعی و خانوادگی ، افسردگی و تمایل به گوشه گیری به فکر استفاده از خدمات تشخیصی و درمانی بهداشت و روان باشند. این امر تنها در صورتی محقق می‌شود که باید و نباید های سمی فرهنگ را کنار بزنند و خود را کمتر در معرض ارزش گذاری‌ها و قضاوت‌های بیرونی قرار دهند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸