گوناگون

هنوز تصمیمی برای غیرحضوری شدن مدارس گرفته نشده است

وزیر آموزش و پرورش در مورد امکان غیرحضوری شدن مدارس گفت: هنوز تصمیمی برای این موضوع گرفته نشده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یوسف نوری در حاشیه همایش «مدرسه ایرانی، معماری ایرانی» در مورد مسمومیت‌ها در مدارس و آخرین تصمیمات پیرامون آن گفت: تا کنون جلسات زیادی در سطوح مختلف برگزار شده است. دستگاه‌های مختلف روی این موضوعاتی که اخیرا اتفاق افتاد بحث داشتند اما واقعیت این است که نظرات بسیار متفاوت است. وی اظهار کرد: اکنون در رسانه‌های بیگانه نیز روی این موضوع کار کرده‌اند که این مشکل به دلیل مسائل اجتماعی و روانی است. اما برای قطعیت این موضوعات با جدیت پیگیری می شود و هر زمان نتیجه تحقیقات را به ما اعلام کنند، براساس نتایج برای تداوم فعالیت‌ها تصمیم گیری خواهد شد. وی اظهار کرد: از رسانه‌ها می‌خواهیم با توجه به اینکه اولیا به طور طبیعی نگران این موضوع هستند و حق هم دارند چراکه فرزندان ثمره زندگی آنها هستند، جو غیرعادی ایجاد شده را آرام کنند و همکاران من اطلاعات لازم را براساس دستورالعمل ها به اولیا و دانش آموزان می‌رسانند. وزیر آموزش و پرورش در پاسخ به سوالی درمورد تصمیم گیری برای غیبت دانش آموزان در این شرایط عنوان کرد: در این رابطه همکاران در مدارس مراعات می کنند زیرا اولیا بسیار نگران هستند البته ما نمونه تدریس ها را داریم که همکاران دانش آموزان را راهنمایی می کنند. نوری با بیان اینکه دستورالعملی در این خصوص به مدارس ارسال شده است، گفت: این دستورالعمل کلی است و عنوان شده اگر با چنین پدیده ای رو به رو شدند بلافاصله مکان را ترک کنند یا اینکه اگر دانش آموزان دچار عارضه شدند، با رعایت شیوه‌نامه هایی که وجود دارد به مراکز درمانی مراجعه کنند. نوری ادامه داد: معمولا ارجاع به مراکز درمانی بلافاصله صورت گرفته و به سرعت ترخیص شده اند. فقط یکی دو مورد که بیماری زمینه ای داشتند، بیشتر در مرکز درمانی نگهداری شدند و تا شب در مرکز درمانی ماندند. نوری با تاکید بر اینکه نباید جو برای سایر دانش آموزان ترسناک شود، عنوان کرد: دانش آموزانی که در مدرسه حاضر می شوند حتما وسایل خاصی با خود همراه نداشته باشند و مراقب باشند در میان راه کسی وسیله ای به آن‌ها ندهد. مدیران نیز باید پیش از حضور دانش آموزان کلاس ها را بازدید کنند.

ناجی سلامت روان کودکان را بشناسید

بسیاری از مطالعات قبلی نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم و ورزش، سلامت روان را افزایش می‌دهد و برای سلامتی افراد مفید است اما بسیاری از این موارد بر رابطه بین فعالیت و سلامت روان در کودکان یا نوجوانان تمرکز نکرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، در این تحقیق، محققان فعالیت بدنی ۴۷۵۵ کودک ۱۱ ساله که معمولاً به عنوان پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری تعریف می‌شود همچنین فعالیت شدیدی که ضربان قلب و تنفس را افزایش می‌دهد و آهسته دویدن یا شنا است را ثبت کردند. علاوه بر این، شرکت کنندگان جوان و والدین آنها سطوح علائم افسردگی را در سنین ۱۱ و ۱۳ سال گزارش کردند. والدین و معلمان شرکت‌کنندگان نیز پرسشنامه‌هایی را درباره مشکلات رفتاری یا عاطفی که جوانان تجربه کرده بودند، تکمیل کردند.

نتایج منتشر شده نشان می‌دهد که پسران ۱۱ ساله به طور متوسط تنها ۲۹ دقیقه فعالیت‌بدنی متوسط تا شدید در روز داشتند و البته فعالیت دختران حتی کمتر بود. نتایج برای دختران ۱۱ ساله نشان داد که آنها میانگین ۱۸ دقیقه این نوع فعالیت‌بدنی در روز را داشتند و این کمتر از حداقل ۶۰ دقیقه توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی است. محققان دریافتند که، سطوح بالاتر فعالیت‌بدنی متوسط و شدید، ارتباط کوچک اما قابل تشخیصی با کاهش علائم افسردگی و مشکلات عاطفی دارد. علاوه بر این، افرادی که فعالیت بدنی بیشتری داشتند، کاهش اندک اما قابل تشخیصی در مشکلات رفتاری نشان دادند. به‌طور کلی، این نتایج نشان می‌دهد که فعالیت‌بدنی متوسط تا شدید معمولی ممکن است تأثیر محافظتی کوچکی بر سلامت روان در اوایل نوجوانی داشته باشد. این مطالعه نشان داد که انجام این فعالیت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشند و در مدرسه بهتر عمل کنند. دکتر جوزی بوث از دانشگاه ادینبورگ انگلستان، گفت: حمایت از جوانان برای داشتن زندگی فعال سالم باید در اولویت قرار گیرد.

محققان اظهار کردند که این مطالعه اولین مطالعه‌ای است که چنین رویکرد جامعی را برای بررسی سلامت روان و ورزش در جوانان ارائه می‌دهد و نتایج نشان می‌دهد که باید تمام تلاش‌ها برای تشویق افراد در این گروه سنی به شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم باشد.

افزایش نرخ ابتلا به سرطان روده در افراد جوان

سرطان روده بزرگ در میان بزرگسالان جوان همچنان در حال افزایش است، به طوری که انجمن سرطان آمریکا نو برلیر شنس موارد را در افراد کمتر از ۵۵ سال گزارش کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس گزارش جدید، تا سال ۲۰۲۰۱۹ درصد از موارد سرطان روده بزرگ در بزرگسالان زیر ۵۵ سال رخ داده است که این رقم در سال ۱۹۹۵ تنها ۱۱ درصد بوده است. علاوه بر این، محققان دریافتند که نسبت افراد مبتلا به سرطان در مراحل پیشرفته در سال ۲۰۱۹ به ۶۰ درصد رسیده است که این رقم در اواسط دهه ۲۰۰۰ به ۵۲ درصد رسیده است. میزان بیماری پیشرفته در سال ۱۹۹۵ قبل از اینکه غربالگری گسترده در دسترس باشد، ۵۷ درصد بود. دکتر «احمدین جمال»، محقق ارشد و معاون ارشد نظارت سلامت در انجمن سرطان، گفت: «ما نمی‌دانیم چه چیزی باعث افزایش سرطان روده بزرگ در میان جوانان می‌شود. تحقیقات زیادی در حال انجام است. برخی افراد می‌گویند که احتمالاً چاقی یا تغییر در رژیم غذایی در دهه‌های گذشته ممکن است دلیل آن باشد، اما در واقع، ما دقیقاً نمی‌دانیم که چه چیزی باعث این افزایش سریع نرخ بروز سرطان کولورکتال (روده بزرگ) می‌شود.» جمال گفت: «غربالگری بهترین محافظ در برابر سرطان روده بزرگ است.» انجمن سرطان توصیه می‌کند که غربالگری از سن ۴۵ سالگی برای افراد در معرض خطر متوسط شروع شود. وی در ادامه افزود: «اگر بخواهیم غربالگری سرطان کولورکتال را تا ۸۰ درصد افزایش دهیم، تخمین زدیم که می‌توان از دهها هزار مورد جلوگیری کرد و جان هزاران نفر را نجات داد.» جمال گفت: «پزشک می‌تواند آزمایش خون مدفوع را تجویز کند یا شما را برای غربالگری کولونوسکوپی معرفی کند. مزیت کولونوسکوپی این است که باید هر ۱۰ سال یک بار انجام شود، در حالی که دیگری باید سالانه انجام شود».

زنان و خانواده

مدیر کل دفتر امور زنان و خانواده وزارت کشور مطرح کرد:

ضرورت معرفی الگوهای موفق بانوان ایرانی به دنیا

مدیرکل امور بانوان و خانواده وزارت کشور گفت: بانوان ما دارای ویژگی‌های خاص ایرانی و اسلامی هستند که باید تلاش کنیم این ویژگی‌ها روایت شده و به دنیا معرفی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زینب اختری اظهار کرد: نظام جمهوری اسلامی ایران نگاه ویژه‌ای به زنان دارد و امروز بانوان ما در عرصه‌های مختلف کشور پیشگام هستند که نمونه بارز آن سهم ۷۰ درصدی بانوان در دانشگاه‌ها و مراکز علمی است.

وی افزود: دشمن در فتنه های اخیر بانوان را به عنوان یکی از نقاط کشور مورد هدف قرار دارد و سرمایه‌گذاری خود را بر روی این قشر انجام داد اما اشتباه محاسباتی دشمن از زنان ایرانی که از طریق فضای مجازی بود موجب شکست آنان شد.

مدیرکل دفتر امور زنان و خانواده وزارت کشور یادآور شد: دشمن در حالی از ناامنی زنان در ایران از طریق رسانه های خود تبلیغ می کرد که کنگره بین المللی زنان تاثیرگذار با حضور بیش از ۷۰ کشور جهان برگزار شد و این مسائل نشان داد که دشمن فقط به دنبال توطئه چینی است.

وی در ادامه با اشاره به برگزاری کنگره زنان تأثیرگذار در استان‌ها گفت: این کنگره‌ها می تواند نقطه آغازی برای شناساندن بانوان موفق و فرهیخته تاثیرگذار در جامعه به تمام دنیا و تغییر نگاه ها به این قشر در نظام جمهوری اسلامی باشد.

اختری تأکید کرد: باید تلاش کنیم از طریق چنین برنامه‌هایی، زنان دنیا را از محرومیتی که دامن آنان را گرفته است نجات دهیم و نشان دهیم می توان زن بود و در بطن و مرکز هم قرار داشت.

وی یادآور شد: زنان ما در عین حال که خانواده خود را راهبری می کنند، می توانند در عرصه‌های مختلف اقتصادی، فرهنگی، علمی و... کشور نیز تأثیرگذار باشند. لذا باید تلاش کنیم الگوهای موفق زنان معرفی و از توانمندی آنها در کشور بیشتر بهره گرفته شود.

معاون وزیر بهداشت خبر داد:

لایحه اخذ مالیات از مواد دخانی در بودجه ۱۴۰۲ مورد تایید مجلس قرار گرفت

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از رأی مجلس به بازگشت لایحه اخذ مالیات از مواد دخانی در بودجه ۱۴۰۲ خبر داد که در بودجه ۱۴۰۱ حذف شده بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، حسین فرشیدی در حاشیه دومین نشست مدیران غیرواگیر دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در سال ۱۴۰۱ در هتل قلب تهران، افزود: امسال با پیگیری‌های وزارت بهداشت و کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، اخذ مالیات از سیگار با رأی نمایندگان در بودجه ۱۴۰۲ گنجانده شد.

وی با اشاره به تبلیغات روزافزون مصرف سیگار در شهرها، اظهار کرد: در بودجه سال آینده مقرر شده است از هر نخ سیگار تولید داخل ۵۰ تومان، از هر نخ سیگار برند ۱۰۰ تومان، از هر نخ سیگار خارجی ۸۰۰ تومان و از بسته‌های ۵۰ گرمی توتون نیز ۲۰ هزار تومان مالیات دریافت شود.

معاون وزیر بهداشت ادامه داد: همچنین قرار شد درباره قیمت کالاهای آسیب رسان، از جمله انواع نوشیدنی‌ها که دارای قند یا نمک زیادی هستند نیز در بودجه ۱۴۰۲ تجدید نظر صورت گیرد.

فرشیدی با تاکید بر ضرورت اهمیت دادن مردم به بیماری‌های غیرواگیر، گفت: باید بیماری‌های غیرواگیر را جدی بگیریم و منتظر نمانیم بیماری سراغ ما بیاید. می‌توان با انجام چند کار بی هزینه یا کم هزینه مانند خوردن سبزیجات، روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی، قطع مصرف سیگار و کاهش مصرف نمک و مواد قندی از بیماری‌های مهمی مانند بیماری‌های قلبی، عروقی، دیابت و سرطان‌ها تا حد زیادی پیشگیری کرد.

وی، بیماری‌های غیرواگیر را عامل ۷۷ درصد مرگ ومیرها دانست و تصریح کرد: در رأس این بیماری‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارد که با ورزش کردن و اصلاح تغذیه تا حد زیادی قابل کنترل است.

فرشیدی در خصوص برنامه‌های معاونت بهداشت برای کنترل بیماری‌های غیرواگیر گفت: دو برنامه داریم؛ یکی کنترل عوامل خطرآفرین منجر به بیماری‌های قلبی و دوم راه اندازی درمان‌های زودهنگام و سریع الاثر مثل کد ۲۴۷ که این کار را انجام می‌دهد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اعلام اینکه ۵۶ درصد افراد جامعه دچار چاقی یا اضافه وزن هستند، بیان کرد: چاقی منشأ بیماری‌های قلبی و انواع سرطان‌ها است و از کارافتادگی زودرس ایجاد می‌کند. همچنین کاهش مصرف نمک، پرفشاری خون که ۳۰ درصد جمعیت را شامل می‌شود، کنترل می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: وزارت بهداشت برای کنترل چاقی دانش آموزان و پوکی استخوان بانوان برنامه‌هایی دارد که از سال آینده اجرایی می‌شود.

یادداشت اختصاصی

بحران‌های روانی پیامد عدم درمانِ مسائل اجتماعی!

دکتر فردین احمدی

مسائل اجتماعی در هر جامعه‌ای، معمولاً شامل موضوعات و مشکلاتی هستند که افراد جامعه را نگران می‌کنند و تغییر یا حل آن‌ها موجب افزایش سلامت آن جامعه می‌شود. کشور ما کشور جوانی است و جوانان بخش بزرگی از جامعه را تشکیل می‌دهند. در نتیجه مسائل و مشکلات آن‌ها بیشترین تأثیر را بر جامعه دارد. متأسفانه امروزه شاهد این هستیم که مسائل اجتماعی جوانان بسیار متعدد و متنوع و گاهی بحرانی هستند. حل کردن این مسائل قطعاً موجب افزایش سلامت، پویایی و نشاط اجتماع می‌شود.

وقتی تحصیلات یک جوان به اتمام می‌رسد و او وارد جامعه می‌شود، انتظار دارد که وارد بازار کار شود و از مهارت‌ها و استعدادهایش در شغلی مرتبط با مدرک تحصیلی‌اش استفاده کند؛ اما متأسفانه همیشه این اتفاق نمی‌افتد.

ما در جامعه امروز با معضل خطرناک و آسیب‌زای بیکاری مواجه شده‌ایم. جوانان تحصیل کرده زیادی بیکار هستند و عده زیادی به کاری غیرمرتبط با رشته تحصیلی‌شان مشغول‌اند. متأسفانه حقوق‌های دریافتی هم معمولاً متناسب با مخارج زندگی نیستند و بیشتر اوقات یک جوان شاغل نمی‌تواند زندگی مستقلی داشته باشد.

بیکاری منجر به مشکلات مالی می‌شود. مشکلات مالی مانعی برای ازدواج هستند، می‌توانند زمینه‌ای را برای تمایل جوان به مواد مخدر ایجاد کنند و سلامت روانی جوانان را به خطر می‌اندازند.

جوانان در سنی هستند که تمایلات جنسی دارند. تمایلات جنسی کاملاً بهنجار هستند. هر انسان سالمی می‌خواهد که نیاز جنسی‌اش را در یک رابطهٔ جنسی سالم برطرف کند. اما متأسفانه نرخ ازدواج به دلایل مختلفی در کشور ما کاهش پیدا کرده است.

یکی از مهمترین علل ازدواج نکردن جوانان ایرانی مشکلات مالی است. وقتی دختران و پسران جوان نتوانند ازدواج کنند و در کنار هم به آرامش جنسی و روحی دست پیدا کنند، ظهور بحران جنسی در جامعه اتفاق عجیب و غیرمنتظره‌ای نیست.

برآورده نشدن نیاز جنسی و آسیب‌های ناشی از آن، از جمله مهمترین مسائل اجتماعی جوانان در ایران است.

یکی از مهمترین و آسیب‌زاترین مسائل اجتماعی جوانان، اعتیاد است. گاهی اوقات اعتیاد یک علت ژنتیکی دارد یا نتیجهٔ مشکلی در ساختار مغز است. اما در اکثر مواقع افراد به اعتیاد پناه می‌برند تا مشکلات دیگر را فراموش کنند.

در کشور ما، جوانان و نوجوانان بیشترین قربانیان اعتیاد هستند و معمولاً علت معتاد شدن آن‌ها مشکلاتی مثل مشکلات خانوادگی، بیماری‌های روانشناختی، مسائل مالی، ناامیدی، نارضایتی درزندگی، مسائل عاطفی و... هستند.

در سال ۱۳۹۶، به ازای هر سه ازدواج، تقریباً یک طلاق در کشور ما ثبت شده است و تعداد طلاق ها به حدود ۱۷۵ هزار مورد رسیده که بیشترین آمار ثبت شده در تاریخ ایران است. جوانان امروزه بیشتر و راحت‌تر از گذشته از زندگی مشترک خارج می‌شوند و دیگر طلاق را یک تابوی هولناک نمی‌دانند.

بحران طلاق جوانان در کشور ما دلایل زیادی دارد. مسائل اقتصادی، نارضایتی‌های جنسی، تغییر سبک زندگی، خیانت، فردگرایی، عدم تفاهم و... از جمله مهمترین دلایل طلاق هستند. افزایش طلاق در یک جامعه، قطعاً بر آن جامعه تأثیر خواهد گذاشت.

جدایی معمولاً همراه با تجربیات روانشناختی منفی است و فرزندان طلاق بدون شک دچار مشکلاتی خواهند شد و این مشکلات را در آینده به جامعه تزریق خواهند کرد.

در سال‌های اخیر تغییرات زیاد و شدیدی در ارزش‌ها و سبک‌های زندگی ایجاد شده است. فرهنگ عمومی جامعه تغییر کرده است و این تغییرات بیشتر از هر جای دیگری در رفتار، طرز فکر و زندگی جوانان قابل مشاهده‌اند.

هنجارهای نسل جدید با هنجارهای نسل گذشته متفاوت هستند و همین تفاوت‌ها منجر به بروز ناسازگاری میان فرزندان و والدین شده‌اند.

جوانان حقیقتاً آینده‌سازان کشور ما هستند. توجه به مسائل اجتماعی جوانان و تلاش برای حل مشکلات و برطرف کردن نیازهای این قشر جامعه به نفع همهٔ افراد جامعه است. همکاری نهادهای اجتماعی مختلف می‌تواند بار سنگینی را از دوش جوانان جامعه بردارد.

مسائل اجتماعی جوانان جدی و تأثیرگذارند و اگر درمان نشوند، در درازمدت می‌توانند به بحران‌های روانی تبدیل شوند.

جوانی بهترین و حساس‌ترین دوره عمر هر موجودی به‌ویژه انسان به حساب می‌آید. در همین دوره است که انسان می‌تواند سرنوشت خویش را رقم بزند و افق آینده خود را روشن و درخشان و یا آن‌را تیره و تار سازد. قالب وجودی یک انسان در دوره جوانی شکل می‌گیرد و آینده او هم بر همین اساس رقم می‌خورد. در هر عصری جوانان بیشتر مورد توجه‌اند و در شکل‌گیری موضوعات مختلف در جوامع نقش مؤثری ایفا می‌کنند. قرآن کریم با طرح الگوهایی از جوانان شایسته؛ همانند جوانان اصحاب کهف، برخی از پیامبران جوان الهی و یادآوری برخی از داستان‌ها و نکات اخلاقی و تربیتی، سیمای جوان شایسته و نقش آنان را در جامعه ترسیم می‌کند.

مقام معظم رهبری بارها پیرامون جوان بیاناتی را فرموده‌اند. ایشان بیان کرده‌اند: نیاز عمدهٔ جوانان، هویت است؛ باید هویت و هدف خودش را بشناسد. باید بداند کیست و برای چه می‌خواهد تلاش و کار کند. دشمن می‌خواهد هویت جوان ایرانی را از او بگیرد؛ اهداف را از بین ببرد؛ افق‌ها را تیره کند؛ به او بگوید تو یک موجود حقیر و محدود هستی؛ پیش من بیا تا تو را زیر بال بگیرم. معلوم است کشور تورانمند ایران و منطقهٔ بسیار مهم و راهبردی ما و تأثیرات فراوانی که این ملت از همه سو می‌تواند بگذارد؛ همه از طریق تحقیر شخصیت جوان‌ها، در مشت دشمن می‌آید.

نویسنده و پژوهشگر

ایران تا سال ۱۴۲۹ جزو کشورهای سالخورده خواهد شد

دبیر جشنواره هنری ادبی سرزمین جوان من با اشاره نسبت به اینکه نرخ باروری کلی در کشور از سطح «جانشینی» کمتر شده است، گفت: در حالی که در سال ۱۳۹۴ جزو کشورهای جوان بودیم اما تا سال ۱۴۲۹ ایران جزو کشورهای سالخورده خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر سیدمحمد طباطبایی در نشست خبری جشنواره «هنری ادبی سرزمین جوان من» که از سوی دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار شد، گفت: در سال ۹۵ نرخ رشد جمعیت کشور ۱.۲ بود، اما در سال ۱۴۰۰ با کاهش ۵۰ درصدی به ۰.۶ رسیده است که این اتفاق تقریبا در دنیا بی‌سابقه است.

وی افزود: نرخ باروری کلی یعنی تعداد فرزندان زنده‌ای که یک زن در سنین باروری به دنیا می‌آورد از سال ۹۵ که ۲.۱ بوده در سال ۱۳۹۹ به ۱.۵ رسیده است. این عدد کاهش یافته از سطح جانشینی کمتر است که به معنای این است که دچار رشد منفی جمعیت خواهیم شد. در واقع در حالی که در سال ۱۳۹۴ جزو کشورهای جوان بودیم اما تا سال ۱۴۲۹ ایران جزو کشورهای سالخورده خواهد شد.

او با اشاره به اینکه در سال ۱۴۲۹ از هر سه ایرانی یک نفر سالمند خواهد شد، بیان کرد: پیش‌بینی می‌شود رشد جمعیت کشور در سال ۱۴۰۵ به ۰.۲ برسد و اگر با همین روند پیش برویم در سال ۱۴۱۰ به ۰.۱ و در سال ۱۴۱۵ به ۰.۰۲ خواهیم رسید و در نهایت در سال ۱۴۲۰ نیز رشد جمعیت ایران منفی خواهد شد.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران، اظهار کرد: باید باور کنیم اگر در شش سال پیش رو اقدامات مناسب انجام ندهیم و کشور را با این واقعیت روبرو نکنیم، با چالش جدی جمعیت روبرو خواهیم شد. ۶۰ درصد قانون جوانی جمعیت در حوزه اجرای وزارت بهداشت است و با توجه به اینکه موضوع جمعیت امری چند بُعدی است، لازم بود که روی آموزش و فرهنگ‌سازی آن کار شود؛ به همین دلیل قرارگاه جوانی جمعیت دانشگاه علوم پزشکی ایران به این نتیجه رسید که روی این موضوع جشنواره فرهنگی هنری سرزمین جوان من را برگزار کند.

وی افزود: وزارت علوم، شهرداری تهران، صدا و سیما، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، رادیو سلامت، وزارت فرهنگ و ارشاد، وزارت ورزش و جوانان و ـ از حامیان این جشنواره هستند. مزیت برگزاری این جشنواره برای این است که مردمی‌سازی و ارتقای سطح سواد سلامت جامعه در حوزه جوانی جمعیت از طریق معرفی و تقدیر از آثار برتر انجام شود. همچنین تسهیل دسترسی به بانک رسانه‌های حمایت کننده از خانواده و جوانی جمعیت ایجاد شود. او درباره محورهای جشنواره اظهار کرد: بخش‌های جشنواره عمدتا در دو بخش عموم جامعه و گروه دانش‌آموزی است. در این قسمت عموم مردم می‌توانند آثار خود را ارسال کنند. محورهای بخش عموم جامعه شامل خانواده کامل، حس شیرین مادری، فرزند تنهای من (آسیب‌های تک فرزندی)، نمیه گمشده من (اشاره به ازدواج دانشجویی و طلبگی)، زخم ماندگار (اشاره به سزارین و عوارض آن) و من زنده هستم (اشاره به حفظ حیات جنین) است. در بخش دانش آموزی نیز محورهای خانواده کامل، مشکلات من تک فرزند پیش‌بینی شده است.

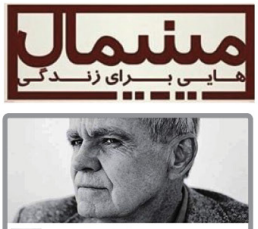
وی درباره نحوه ارسال آثار به جشنواره، تصریح کرد: تارنمای جشنواره راه‌اندازی شده است و افراد می‌توانند آثار را به IRjavan.iums.ac.ir ارسال کنند. مهلت ارسال آثار از امروز به تاریخ ۱۳ اسفند ماه آغاز شده و تا ۳۱ فروردین‌ماه ۱۴۰۲ ادامه دارد.

در ادامه این برنامه دکتر عبدالرضا بازوکی رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: جوانی جمعیت یکی از موضوعات مهمی است که باید به آن توجه شود؛ چرا که مقام معظم رهبری، زنگ خطر کاهش جمعیت را برای همه مردم و مسئولین به صدا درآوردند. دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز در این راستا می‌تواند نقش بسزایی داشته باشد و در این ایام فعالیت‌هایی در قرارگاه جوانی جمعیت داشته است.

وی افزود: از جمله این فعالیت‌ها می‌توان به راه‌اندازی جشنواره ملی هنری ادبی سرزمین جوان من اشاره کرد که همزمان با هفته ملی جمعیت برگزار می‌شود.

مینیمال

هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کوریمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

این افراد به فشارخون پنهان مبتلا هستند

افرادی که ساعات طولانی را در محل کار خود می‌گذرانند، به احتمال زیاد به فشارخون پنهان (مخفی یا ماسکه)، که یک نوع پنهان فشار خون بالاست، مبتلا هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، فشار خون پنهان معمولا توسط پزشکان تشخیص داده نمی‌شود زیرا فشار خون بیمار در ویزیت‌های پزشکی طبیعی است اما در خانه یا خارج از کلینیک بالاست.

به گفته کارشناسان، ۴۹ ساعت کارکردن طی هفته یا بیشتر خطر ابتلا به فشار خون بالا را تا ۷۰ درصد افزایش می‌دهد.

حدود نیمی از بزرگسالان آمریکایی تحت تاثیر فشار خون بالا هستند و این عامل اصلی مرگ و میر ۸۲هزار نفر در سال است.

نتایج مطالعه بر روی ۳۵۴۷ کارمند اداری کانادایی نشان می‌دهد کسانی که ۴۹ ساعت در هفته کار می‌کنند، ۷۰ درصد بیشتر در معرض فشار خون پنهان و ۶۶ درصد بیشتر در معرض فشار خون بالا دائمی در مقایسه با همکارانشان که کمتر از ۳۵ ساعت در هفته کار می‌کنند قرار دارند.

در میان افرادی که ۴۱ تا ۴۸ ساعت در هفته کار می‌کردند، احتمال ابتلا به فشار خون پنهان در آنها ۵۴ درصد بیشتر بود و ۴۲ درصد بیشتر در معرض فشار خون بالا مداوم بودند.

دکتر خولیو تورودل، محقق ارشد این تحقیق گفت: فشار خون پنهان و پایدار با خطر بیشتر بیماری قلبی عروقی مرتبط است.

فشار شغلی، یک عامل استرس‌زای کاری است که به عنوان ترکیبی از خواسته‌های کاری بالا و اختیار تصمیم‌گیری پایین تعریف می‌شود. با این حال، سایر عوامل استرس‌زا نیز ممکن است بر این مورد تأثیر داشته باشند.

تحقیقات آتی می‌تواند بررسی کند که آیا مسئولیت‌های خانوادگی - مانند تعداد فرزندان، وظایف خانه و نقش مراقبت از کودک - ممکن است با شرایط کاری تعامل داشته باشد و موجب فشار خون بالا شود یا خیر.

این مطالعه طی پنج سال انجام شد و ۱۹ درصد از این کارمندان قبلا قرص‌های فشار خون مصرف می‌کردند. حدود ۱۳ درصد از کارکنان فشار خون پنهان داشتند اما هیچ دارویی برای فشار خون بالا مصرف نمی‌کردند.

تاثیر ساعات کار طولانی بر فشار خون هم برای زنان و هم برای مردان شرکت‌کننده در این مطالعه یکسان بود.

دکتر تورودل گفت: مردم باید توجه داشته باشند که ساعات کار طولانی ممکن است بر سلامت قلب آنان تأثیر بگذارد و اگر ساعات طولانی کار می‌کنند، باید از پزشک خود در مورد بررسی فشار خون خود در طول زمان با یک مانیتور پوشیدنی سوال کنند.

وی افزود: ما قبلا نشان داده‌ایم که در طول پنج سال، از هر پنج فرد مبتلا به فشار خون پنهان، یک نفر هرگز فشار خون بالا را در یک محیط بالینی نشان نداده که به‌طور بالقوه تشخیص و درمان را به تأخیر می‌اندازد.