گوناگون

هشدار درباره کلاهبرداری‌های اینترنتی

رئیس مرکز امداد و فوریت های سایبری پلیس فتا فراجا اعلام کرد: پیام‌های الزام به رعایت شئونات حاوی لینک نیستند و هر گاه فرد از طریق لینک ارسال شده به درگاه بانکی ارجاع داده شد، قطعاً یک کلاهبرداری اینترنتی رخ داده است.

به گزارش پیام آشنا، سرهنگ پاشایی در یک برنامه رادیویی با هشدار نسبت به کلاهبرداری‌های اینترنتی گفت: یکی از ترفندهای مجرمان سایبری این است که برای دسترسی به اطلاعات مردم از شیوه‌های مختلف استفاده می‌کنند. اگر قرار باشد یک سازمان دولتی پیامکی به مردم بدهد قطعاً از طریق پیامک متنی و یا سرشماره و متن مشخص این کار را انجام می‌دهد وی با اشاره به پیام‌هایی با محتوای توهین‌آمیز و مغایر با شئونات اسلامی در شبکه‌های اجتماعی افزود: همواره برخی نهادها و سازمان‌ها شبکه اجتماعی را رصد می‌کنند و احتمال دارد پیامی مبنی بر عدم رعایت شئونات اسلامی به کاربر داده شود؛ اما باید توجه داشت اگر لینکی در آن پیوست باشد به‌هیچ‌عنوان مورد تأیید نیست زیرا پیام‌های الزام به رعایت حاوی لینک نیستند. رئیس مرکز امداد و فوریت های سایبری پلیس فتا فراجا در خاتمه تاکید کرد: هر گاه در پیام‌ها لینک ارسال و در نهایت نیز به درگاه بانکی ارجاع شـد، قطعاً یک کلاهبرداری اینترنتی رخ داده و فرد می‌تواند از طریق شماره تلفن ۶۹۳۸۰ - در این باره تحقیقات لازم را به عمل آورد.

هشدار متخصصان نسبت به خطرات کافئین نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای کودکان

متخصصان سلامت نسبت به خطرات مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا با غلظت بالای کافئین در کودکان هشدار می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دویچه وله، نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی موادی از قبیل کافئین، اسـید آمینه تائورین و قند هسـتند. این نوشـیدنی‌ها با افزایش فشار خون و افزایش ضربان قلب فرد را هشیار نگه می‌دارند و سیسـتم عصبی را تحریک می‌کنند. حتی در تبلیغات این محصولات دیده می‌شود که آنها برای افزایش عملکرد جسـمی و ذهنی مفید هسـتند. اما دکتر «فلیکس اوبرهوفر»، متخصص قلب کودکان در کلینیک LMU در مونیخ، بر اسـاس مطالعات پزشکی نسبت به این موضوع دید انتقادی دارد به عقیده او، مصرف نوشـیدنی‌های انرژی‌زا به‌ویژه در صورت وجود خطرات قلبی-حروقی مانند التهاب عضله قلب، نامنجاری ملازرادی قلب، فشـار خون بـالا؛ دیابت یا اضافه وزن به هیـچ وجه به کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود. طبق دسـتورالعمل‌های اداره ایمنی مواد غذایی اروپا(EFSA)، کودکان و نوجوانان باید حداکثر سه میلی‌گرم کافئیـن به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز مصرف کنند. قوطی ۲۵۰ میلی‌لیتری یک نوشیدنی انرژی‌زا به طور میانگین حدود ۸۰ میلی‌گرم کافئین دارد. این یعنی یک نوجوان باوزن ۵۰ کیلوگرم تنها با مصرف دو قوطی از این نوشیدنی‌ها از این حد مجاز فراتر می‌رود. به گفته دکتر اوبرهوفر، مصرف زیاد این نوشیدنی‌ها می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند اختلالات ریتم قلب، فشار خون بالا و آسـیب به عضله قلب شود. سال‌هاست که پزشکان نسبت به خطرات قلبی-حروقی ناشی از مصرف بیش از حد این نوشیدنی‌ها در کودکان و نوجوانان هشدار می‌دهند و حتی درخواسـت‌هایی برای ممنوعیت فروش آنها به افراد زیر سـن قانونی نیز مطرح شده است. در ایتوانی و لتونی چنین ممنوعیتی وجود دارد. در آلمان نیز شورای شهروندی «تغییر در تغذیه» در بهار سال ۲۰۲۴ پیشنهاد تعیین یک محدودیت سنی برای فروش و مصرف این محصولات را ارائه داد.

۴ نکته برای سیگاری‌ها

پزشکان اکنون سلاح‌های جدید و قوی‌تری علیه «مرگبارترین نوع سرطان در آمریکا» دارند و می‌خواهند مطمئن شوند که این خدمات برای سیگاری‌های فعلی و سابق در دسترس است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، دکتر تیموتی مولت، مدیر پزشکی مرکز سرطان «مارک» و رئیس سابق کمیسیون سرطان انجمن سرطان آمریکا در این باره گفت: غربالگری سرطان ریه، قدرتمندترین ابزاری است که ما برای کاهش موارد فوتی ناشی از این سرطان داریم. وی یادآوری کرد: سرطان در مراحل اولیه نسبت به بیماری در مراحل پایانی قابل درمان تر است و هزینه کمتری دارد و احتمال بازگشت بیماران به زندگی بیشتر است. به مناسبت ماه آگاهی از سرطان ریه، کالج جراحان آمریکا (ACS) بر اهمیت ترک سیگار در پیشگیری از سرطان ریه و به اشتراک گذاشتن بینش در مورد غربالگری و تأثیر آزمایش نشانگرهای زیستی تاکید می کند.

غربالگری را جدی بگیرید

در حالی که تشخیص زودهنگام جان انسان ها را نجات می دهد، تنها حدود ۶ درصد از افراد واجد شرایط به طور منظم غربالگری می شوند. سی لی اسکن با در کم برای بزرگسالان بین ۵۵ تا ۸۰ سال که سابقه مصرف سـیگار ۲۰ بسته در سال را دارند، توصیه می شود. این میزان، معادل کشیدن یک بسته سیگار در روز به مدت ۲۰ سال یا دو بسته در روز برای ۱۰ سال اسـت. اسکن فقط چند دقیقه طول می کشد. اگر واجد شرایط هستید، با پزشک خود در مورد غربالگری صحبت کنید.

پیشرفت در درمان‌های شخصی

به گفته پزشکان، پیشرفت‌ها در درمان‌های شخصی حتی زمانی که سرطان در مراحل پایانی است، امیدواری ایجاد می کند. برای مثال درمان‌های هدفمند، سلول‌های سرطانی را بدون آسیب رساندن به سلول‌های سالم از بین می‌برند و این گلمی بزرگ در افزایش طول عمر و کیفیت زندگی برای بیماران مبتلا به سرطان ریه است.

تست شانگرزیستی

با بررسی بیومارکرهای (شنگرز زیستی) خاص، پزشکان می‌توانند جهش‌های خاص تومور ریه را به صفر برسانند و درمان‌هایی را برای بیماران خاص انجام دهند. موات گفت: با آزمایش نشانگرهای زیستی خاص و درمان هدفمند، ما شاهد افزایش بقا تا چهار سال هستیم، حتی برای سرطان های در مراحل پایانی.

سیگار را ترک کنید

قبلاً شنیده اید که ترک سیگار به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می دهد و حتی می تواند اثربخشی درمان ها را در افرادی که قبلاً این بیماری در آنها تشخیص داده شده، افزایش دهد. برای برخی از بیماران، این می تواند عمر را تا ۱۸ سال افزایش دهد. مولت خاطرنشان کرد: ترک سیگار کار سختی است، اما مزایای سلامتی آن ارزشش را دارد که برای کنار گذاشتن این محصول مضر تلاش کنید. همچنین به گفته پزشکان، بیماران نباید از صحبت با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود برای کسب اطلاعات بیشتر بترسند. همه بیماران، مستحق دسترسی به منابع و به دور از قضاوت برای کمک به ترک سیگار هستند.

زنان و خانواده

تشخیص لوازم آرایش اصل و قاچاق با برچسب اصالت

معاون اداره کل امور فرآورده‌های آرایشـی و بهداشتی سـازمان غذا و دارو گفت: از مرحله تولید در کارخانه تا عرضه نهایی در بازار، تمامی محصولات آرایشـی و بهداشتی تحت نظارت سازمان قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رؤیا مرجانیان معاون اداره کل امور فرآورده‌های آرایشـی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: محصولات آرایشی و بهداشتی بازار پررونقی دارد و دغدغه سـازمان غذا و دارو در این زمینه کنترل و نظارت بر سلامت این محصولات است. وی با اشاره به اینکه تمامی محصولات مجاز موجود در بازار از فیلترهای نظارتی سازمان غذا و دارو عبور می کند، توضیح داد: براین اسـاس تمامی نقاط بحرانی که می تواند هنگام تولید برای یک محصول مشکلی پیش بیاید و عواملی که روی سلامت آن تأثیر می گذارد به منظور کنترل و نظارت، شناسایی شده است.

معاون اداره کل امور فرآورده‌های آرایشـی و بهداشتی سـازمان غذا و دارو ادامه داد: زمانی که یک محصول وارد بازار می شود از اولین مرحله تولید یعنی کارخانه‌ها باید شرایط مناسب بهداشتی از رعایت اصول (GMP) تا سـطح عرضه مورد نظارت سـازمان غذا و دارو قرار می گیرد و حتی نظارت پسـینی در سطح عرضه از طریق گشـت‌های مشترک نیز برگزار و نمونه‌برداری و آزمون محصول از بازار نیز به طور مرتب پیگیری می شود.

وی به مردم توصیه کرد به دلیل وفور محصولات تقلبی و قاچاق که سلامت آن مورد تأیید نیست، هنگام خرید محصولات آرایشی و بهداشتی به برچسب اصالت که دارای یک سری اطلاعات مهم از جمله تاریخ مصرف، کد شـناسایی رهگیری، سری ساخت و از همه مهمتر کد ۱۶ رقمی به نام شـناسه اصالت روی آن وجود دارد، توجه کرده و پس از اسـتعلام آن از طریق سامانه پیامک و یا سایت مربوطه از اصالت محصول مطمئن شوند.

منیمال
هایی برای زندگی

باید نگاه کنی... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ‌چیز تازه‌تر نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشمات را باز کن. فقط بزرگ چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چیدن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.

از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر

Minimalism Beyond Life | Minimaha | Minimal For Life

تازه های سلامت

فواید استفاده از کیسه آب گرم

وقتی دردهای کوچک از راه می‌رسـند معمولا سراغ مُسکن‌های بدون نسخه می‌رویم اما پزشکان می‌گویند شاید در برخی موارد کیسه آب‌گرم هم برای کاهش درد موثر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، آن‌ها می گویند کیسه آب‌گـرم می‌تواند گرفتگی مفاصل را کم کنـد و درد عضلانی را تسکین‌دهد.

کیسه آب‌گرم علاوه بر گرم نگه داشتن بدن مزیت‌های دیگری هم دارد.

دکتر «کریتلین مونی»، اسـتادیار بخش پزشکی ورزشی در مرکز پزشکی دانشگاه ندربیلت به یاهولایف می گوید: یکی از بزرگ‌ترین مزیت‌های کیسـه آب‌گرم، ارزان و در دسترس بودن آن است و برای افرادی که نمی‌توانند دارو‌های مسکن مصرف کنند، هم مفید است.

کیسه آب‌گرم گرفتگی عضلات و سفتی مفاصل را کاهش می‌دهد

دکتر مونی کاهش گرفتگی و سفتی مفاصل را یکی از مزایای استفاده از کیسـه آب‌گرم می‌داند. طبق گزارش بنیاد آرتروز، گرما درمانی از طریق استفاده از کیسـه آب‌گرم و حوله یخ‌دار «یکی از قدیمی‌ترین، ارزان‌ترین و ایمن‌ترین اشکال درمان‌های مکمل» است.

تحقیقات نشان داده‌اند که گرمادرمانی می‌تواند به آرامش مفاصل و بهبود گردش خون کمک کند و در نتیجه سفتی را کاهش دهد. بنیاد آرتروز توضیح می‌دهد که وقتی یک مفصل درد‌ناک را گرم می‌کنید، رگ‌های خونی گشاد‌تر می‌شوند. این فرایند باعث می‌شود که خون، اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به آن نواحی منتقل شود و به تسکین درد کمک کند. به همین دلیل، گرما درمانی اغلب برای درد کمر و گردن نیز توصیه می‌شود.

کیسه آب گرم قابلیت کشش و انعطاف‌پذیری را بیشتر می‌کند

کیسـه آب‌گرم نه‌تنها به کاهش سفتی مفاصل کمک می‌کنند بلکه می‌توانند عضلات درد‌ناک را نیز تسکین دهند. دکتر مونی می‌گوید: برخی افراد از کیسـه آب‌گرم برای گرم کردن یا کشش عضلات پیش از ورزش استفاده می‌کنند تا از آسیب جلوگیری کنند.

هنوز کاملاً مشخص نیسـت که چرا گرمادرمانی به عضلات کمک می‌کند اما دکتر مونی توضیح می‌دهد که احتمالا این اثر مشابه تاثیر آن روی مفاصل است. به این معنا که گرما می‌تواند گردش خون را بهبود بخشـد و مواد مغذی ضروری را به عضلات برسـاند. تحقیقات نشان می‌دهند که استفاده از گرما پیش از کشش می‌تواند انعطاف‌پذیری و دامنه حرکت را بهبود بخشد و همچنین به نرم‌تر شدن رشته‌های کلاژن که در رشد و ترمیم عضلات نقش دارند، کمک کند.

کیسه آب گرم در بهبود دردهای قاعدگی موثر است

کالـج آمریکایی متخصصان زنان و زایمـان (ACOG) توصیه می‌کند که برای تسکین و رفع گرفتگی دوره قاعدگی، کیسه آب گرم را روی شکم یا انتهای کمر قرار دهید. زیرا همان‌طور که گفته شـد، گرما گردش خون را بالا می‌برد و گرفتگی و درد را تسکین می‌دهد. کیسـه آب گرم می‌تواند برای کمردرد در دوران بارداری هم مفید باشد. این سازمان توصیه می‌کند که کیسه را در یک حوله بپیچید تا از گرمای بیش از حد جلوگیری شود.

کیسه آب‌گرم شما را گرم نگه می‌دارد

مونی می‌گوید کیسـه آب‌گرم در کنار مزیت‌های خاص برای مفاصل، عضلات و دردهای قاعدگی، می‌تواند شـما را گرم کند. می‌تواند شب‌ها قبل از رفتن به تخت آن را زیر پتو بگذارید.

نحوه اسـتفاده از کیسـه آب‌گرم بسـیار ساده اسـت، کافی است درش را باز و آن را از آب داغ پر کنید و سـپس روی بخشـی از بدن که می‌خواهید قرار دهید. مونی می‌گوید بزرگ‌ترین خطر کیسـه‌های آب‌گرم سوختگی است، زیرا این کیسـه‌ها ممکن است سوراخ شوند، پارتکند یا نشتی داشته باشند. همچنین باید مراقب باشید که آب داخل آن بیشـتر از حد داغ نباشد که پوسـت را بسوزاند. از بسـته شدن کامل در کیسـه‌ها مطمئن شوید و آن را به مدت ۱۵ دقیقه استفاده کنید و بعد کنار بگذارید. همچنین اگر متوجه قرمزی یا سوزش پوست شدید، فوراً آن را بردارید.

دبیر مرجع ملی حقوق کودک عنوان کرد

برقراری چتر حمایتی برای کودکان در تعامل وزارت بهداشت با سایر دستگاه‌ها

معاون وزیر دادگسـتری و دبیر مرجع ملی حقوق کودک در خصوص دوره آموزشی فنون مصاحبه و مداخلات اجتماعی با کودکان گفت: مددکار بعنوان کنش گر اصلی حوزه اطفال و نوجوانان نقش بسیار مهمی در فرآیندهای اطفال و نوجوانان دارد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از وبداد، دکتر علی کاظمی گفت: مـددکاران در وزارت های آموزش و پرورش، بهداشت درمان و آموزش پزشکی، سازمان بهزیستی، قوه قضاییه و دادگستری طی این سالها به عنوان یک شـبکه بهم پیوسته، چتر حمایتی برای کودکان ایجاد کردهاند تا کودکان که مخاطب و گروههای هدف این دسـتگاهها هسـتند بتوانند حمایت‌های لازم را در نظام مددکاری دریافت کنند. وی ادامه داد: ۵ دوره سلسـله آموزشی با همکاری اداره مددکاری اجتماعی مرکز مدیریت بیمارسـتانی و تعالی خدمات بیمارستانی برگزار شد. هدف این کارگاهها ایجاد سـاماندهی و برقـراری یک نظام مـددکاری جامع با توجه به ارزشـهای مربوط به کودکی و حمایت از کودکان است، تا بتوان روش‌ها و مهارت های لازم را در گروههای ارائه دهنده خدمت ارتقا و به کودکان ارائه کرد.

کاظمی افزود: وزارت بهداشـت یکـی از نهادهای بسـیار مهم اسـت که برخی از حقوق بنیادی کودکان ازجمله حق حیات، حق رشد، حق دریافت بالاترین استانداردهای بهداشتی و زیستی را سبب خواهد شد. از اینرو این وزارتخانه نقش بسیار مهمی در خصوص تحقق سلامت کامل روحی، روانی و فیزیکی کودکان دارد.

وی ادامـه داد: در موارد ۴۰ و ۴۱ آیین نامه اجرایی قانون حمایت از اطفال و نوجوانان تکالیف متعددی برای وزارت بهداشـت در نظر گرفته شده است و شـاهد این اراده در مدیران وزارت بهداشت جهت تحقق و اجرای این قوانین هستیم.

معاون وزیر دادگسـتری و دبیر مرجع ملی حقوق کودک گفت: در سالهای اخیر شاهد تلاشهای زیادی برای دسـتیابی به استانداردهای بسـیار مناسب در حوزه حمایت از کودکان بوده ایم و امیدوار هسـتیم که با توجه به ظرفیت های موجود در کشور و نظام سـلامت ما که در دنیا یکی از قویترین نظام های سلامت است، در حوزه حمایت از کودکان نیز به الگو برای سایر کشورها تبدیل شویم.

اشاره

جمعیت «سرمایه» است

گاهی برخی کشورها برای کاهش جمعیت برنامه ریزی می‌کنند، گاه برخی دیگر به ازدیاد جمعیت می پردازند به چنین وضعیتی کنترل جمعیت می‌گویند. هر چند وجود جمعیت زیاد در یک کشور را می‌توان یک مزیت دانست؛ اما عوامل بسیاری در جمعیت کشورها دخیل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سیاست روز، جمعیت به معنی افرادی است که در یک ناحیه جغرافیایی مانند شهر یا کشور زندگی می‌کنند. این مفهوم در جمعیت‌شناسی، تمام یا بخشی از ساکنان یک ناحیه را شامل می‌شود به همه کسانی که به طور پیوسته در این ناحیه جغرافیایی زندگی می کنند، جمعیت می‌گویند. اهمیت جمعیت تا جایی است که حتی برای آن برنامه ریزی می‌شود. در دنیای کنونی به واسطه نوع نگاه حاکمیت‌ها به جمعیت، برنامه‌ریزی‌ها نیز متفاوت است. گاهی برخی کشورها برای کاهش جمعیت برنامه ریزی می کنند، گاه برخی دیگر به ازدیاد جمعیت می پردازند. به چنین وضعیتی کنترل جمعیت می‌گویند. هر چند وجود جمعیت زیاد در یک کشـور را می‌توان یک مزیت دانست؛ اما عوامل بسیاری در جمعیت کشورها دخیل است.

وسعت کشور

بهنابر چند کشور می‌تواند یکی از عوامل ازدیاد جمعیت باشد، هر چه کشور بزرگ باشد جمعیت آن نیز ظرفیت ازدیاد را دارد، اما همین امر نیز خود وابسـته به برخی موانع‌هاست.

شرایط اقلیمی

الزاماً هر کشور پهناوری نمی‌تواند جمعیت زیاد داشته باشد چرا که شرایط آب و هوایی، منابع و امکانات آن در برنامه ریزی‌ها دخیل است. برای مثال می‌توان به روسیه اشاره کرد این کشور ۱۷ میلیون کیلومتر مربع وسعت دارد اما جمعیت آن ۱۴۳ میلیون نفر است.شرایط آب و هوایی در کنترل جمعیت دخیل است؛ هر چند این کشور از منابع نفت و گاز فراوان برخوردار است. در مقابل می‌توان به چین اشاره کرد. این کشور با کمی بیش از ۹ میلیون کیلومتر مربع وسعت نزدیک به ۱ میلیارد و ۵۰۰ میلیون نفر جمعیت دارد. شرایط آب و هوایی این کشور از روسیه بسـیار مساعدتر است ضمن آن که چین همواره در زمینه کنترل جمعیت موفق عمل کرده و در مواقعی که با ازدیاد جمعیت روبرو بوده آن را کنترل کرده و در مواقعی که با کاهش روبرو گشته با سیاست ازدیاد جمعیت کمبودها را جبران کرده است.

منابع و ثروت کشورها

همه کشورها به گونه‌ای دارای منابع و ثروت هسـتند این مؤلفه نیز می‌تواند در تعداد جمعیت به طور مسـتقیم دخیل باشد. کشورهایی با وسعت پایین در دنیا وجود دارد اما جمعیت آنها از بسـیاری کشورهای مسـطح و حتی از نظر وسعت بیشـتر از خود جمعیت بیشتری دارند. برای مثال ایران خودمان را در نظر بگیریم. با وسعت بیش از ۱ میلیون و ۶۰۰ هزار کیلومتر مربع وسعت ۸۶ میلیون نفر جمعیـت دارد در حالی که بر اسـاس برآوردهای کارشناسی گنجایش پذیرش ۱۵۰ میلیون نفر جمعیت را دارد. در مقابل کشوری مانند فرانسـه ۶۹ میلیون نفر جمعیت دارد و وسعت آن نیز ۶۴۰ هزار کیلومتر مربع است. با توجه به توضیحاتی که داده شد، قطعاً برنامه ریزی برای کنترل جمعیت نیاز اسـاسی هر کشوری است. به واقع برای آن که یک جامعه بتواند به پویایی و رشد خود ادامه دهد باید در هر دوره به مقوله مهم جمعیت و کنترل آن بپردازد. افزایش جمعیت و کاهش جمعیت در تعریف کنترل جمعیت نهاده‌اند است.

چه عواملی باعث کاهش جمعیت می‌شود؟

روشن اسـت که مسائل اقتصادی را می‌توان نخسـتین مؤلفه برای کاهش جمعیت دانسـت. البته در برخی مواقع برنامه‌هایی که برخـی دولت‌ها برای کاهش جمعیت می‌بینند یکی از عواملی است که این اتفاق را رقم می‌زند. برای مثال در دهه ۷۰ دولت وقت در ایران برنامه سازمان جهانی بهداشـت را اجرا کرد و جلوی رشد جمعیت را گرفت که یکی از انتشـابعات بزرگ دولت وقت بود. از همان زمان کلید کاهش جمعیت در ایران زده شـد و اکنون کشورمان دچار کاهش جمعیت و نرخ رشد است. با توجه به شرایط جمعیتی ایران، پیش بینی می‌شود در سال ۱۴۸۰ جمعیت ایران ۴۲ میلیون نفر خواهد شد که از میان آنها از هر چهار نفر دو نفر سـالمند خواهد بود! برای برون رفت از چالش جدی و ابر بحران کاهش جمعیت، قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت به تصویب رسـید تا از این اتفاق ناگوار جلوگیری کند. در این قانون چندین دستگاه و وزارتخانه موظف به اجرای وظایفی هسـتند که به آنها محول شده است. حال با توجه به قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، چه باید کرد تا از بحران پیری جمعیت نجات پیدا کنیم؟ کشورهای مختلف در دنیا از ابزارهای زیادی برای رسـیدن به این هدف اسـتفاده می‌کنند. در قانون مانیز دیده شده است اما بسـتعهای تشویقی و اجرای قانون ضعیف است و یکی از دلایلی که تاکنون موفق نبوده همین مسئله است.

حمایت‌های گسترده‌مادی

همانطور که گفتیم مهمترین عامل برای جلوگیری از کاهش جمعیت، مسائل اقتصادی است. این مسئله، ارتباط مسـتقیم با بحث ازدواج، تشکیل خانواده و فرزندآوری دارد. ایران کشور فقیری نیسـت اما مشکل در نوع تقسـیم ثروت است که باعث شـده تا یک توازن در این زمینه وجود نداشته باشـد. تا پیش از این، خانواده‌ها حتی با نبود امکانات فمرزی، دارای چند فرزند بودند اما اکنون با وجود همه امکانات رفاهی هم بسـیاری به یک فرزند فکر نمی کنند و حتی در اندیشه ازدواج نیستند. هر چند مسائل اقتصادی در این موضوع دخیل است اما درصد زیادی به مسـائل فرهنگی و اجتماعی باز می گردد. آیا به اندازه آن زمان که برای کاهش جمعیت در دهه ۷۰ کار انجام شد، برای افزایش جمعیت در حال حاضر کار انجام شده است؟ باید توجه داشت که انجـام هر قانون و برنامه‌ای نیازمند یک پیوسـت رسانه‌ای اسـت که در قانون خانواده و جوانی جمعیت می‌بینیم که برنامه ریزان و قانونگذاران به این مقوله مهم توجهی نکرده‌اند. رسانه در هر قالبی تأثیر زیادی بر روی افکار عمومی دارد. رسانه‌ها باید در زمینه قانون خانواده و جوانی جمعیت موظف به تولید محتوا شوند. بدون رسانه نمی‌توان در این زمینه به موفقیت رسید.

تغییر دیدگاه مردم

دیدگاه مردم باید نسـبت به جوانی جمعیت، ازدواج و فرزندآوری تغییر کند. این تغییرات شامل کاهش توقعات، ایجاد انگیزه برای ازدواج، انگیزه برای فرزندآوری، هشدار جدی برای آینده کشـور، ترس از کهنسالی و تنهایی، هراس از هجمه بیگانگان و دشمنان و... می‌شود.

روشن اسـت که برای اجرای قانون جمعیت خانواده و جوانی نمی‌توان در کوتاه مدت به نتیجه رسید و همه قوانین موجود در این سند باید در هر سال به طور مدلوم اجرا شود و بر بسته های ایجاد انگیزش افزوده گردد تا بتوان چاله جمعیتی که می‌رود به چاه عمیق تبدیل شود. بر کرد. بنا بر گفته کارشناسان، ایران تنها ۷ سال فرصت دارد تا از بحران کاهش جمعیت عبور کند.

سه راه انتقال HIV و ضرورت پایندی به درمان ایدز

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه «ایدز» یک بیماری ویروسی است خاطرنشان کرد: نخسـتین گزارش مبنی بر شناسایی اولین موارد ابتلای نمونه انسانی به بیماری ایدز حدود ۴۳ سال پیش یعنی سال ۱۹۸۱ منتشر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، قباد مرادی با بیان اینکه اینکه ایدز ۳ راه انتقال مشـخص دارد، تصریح کرد: «خون و فرآورده‌های خونی»، «روابط جنسـی» و «انتقال از مادر به کودک» به عنوان روش‌های انتقال بیماری ایدز معرفی شـده‌اند. فرآورده‌های خونی بنا به هر دلیلی ممکن است به ویروس HIV آلوده باشند. اگر یک فرد سالم، فرآورده خونی آلـوده به ویروس HIV را دریافت کند، سـلامت وی تحت تاثیر قرار می‌گیـرد و امکان ابتلا به بیماری وجود دارد. این اپیدمیولوژیسـت درباره روش‌های ابتلا به ایدز توضیح داد: اگر فرد سـالم با یک فرد مبتلا به ویروس HIV، رابطه جنسی محافظت‌نشده داشته باشد، امکان انتقال ویروس وجود دارد. همچنین مادران مبتلا به ایدز نیز می‌توانند جنین خود را به بیماری مبتلا کنند.

ضرورت پایندی به درمان

مـرادی درباره روش‌های درمانی بیمـاری ایدز توضیح داد: نخسـتین روش‌های درمانی موفقیت آمیز برای بیماری ایدز در سال ۱۹۹۵ مطرح شـد. حدود ۳۰ سال از زمان معرفی نخسـتین روش درمانی ایدز می‌گذرد و داروهای این بیماری در این مدت پیشـرفت کرده‌اند. در حال حاضر، داروهای گوناگونی برای بیماری ایدز در دسترس است؛ به نحوی که بیماران در صورت تشخیص به هنگام و پیگیری روند درمانی خود و البته مصرف دارو در تمام طول عمر می‌توانند تقریبا یک زندگی طبیعی داشته‌باشند.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت افزود: اگر بیمـاران از روش‌های درمانی خود پیروی کنند، می‌توانند تقریبا زندگی طبیعی داشـته باشـند. این افراد می‌توانند تشـکیل خانواده دهند و حتـی امکان دارد که با تبعیت از روش‌های مراقبت مناسب، صاحب فرزند سالم شوند.

«سندرم نقص ایمنی اکتسابی» چیست؟

وی گفت: هنگامی که ویروس HIV وارد بدن می‌شـود به سلول‌های سیسـتم دفاعی بدن حمله کرده و این سیسـتم را مختل می‌کند. با توجه به اینکه ویروس HIV به سیسـتم دفاعی بدن حمله می‌کند، به این بیماری «سـندرم نقص ایمنی اکتسـابی» می‌گوید. هنگامی که شدت حمله به سیسـتم دفاعی شدت یابد، بسـیاری از گلبول‌های سفید تخریب می‌شوند. در این وضعیت یک بیماری ساده که برای فرد سالم هیچ خطری ندارد، می‌تواند به یک بیماری شدید برای فرد مبتلا به HIV تبدیل شود.