گوناگون

چرا رنگ بندی کرونا بدون «ماسک» اعلام می‌شود

معاون وزیر بهداشت، در ارتباط با تغییر وضعیت اعلام رنگ‌بندی کرونایی در کشور، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، یونس پناهی، روز شنبه در نشست خبری که به صورت مجازی برگزار شد گفت: مجموعه اطلاعاتی که تاکنون برای رنگ بندی کرونا در اپلیکیشن ماسک استفاده می‌شد متعلق به وزارت بهداشت بود و ماسک این اطلاعات را از طریق سه مرکز در قالب رنگ بندی منتشر می‌کرد. وی افزود: از اواخر هفته پیش این اطلاعات مستقیم از وزارت بهداشت گرفته می‌شود و دیتاها از طریق وزارت بهداشت اطلاع رسانی می‌شود. پناهی ادامه داد: پیش از این ماسک رنگ بندی را منتشر می‌کرد و از هم اکنون این موضوع از سوی روابط عمومی وزارت بهداشت منتشر می‌شود. معاون وزیر بهداشت تاکید کرد: مبنای رنگ بندی شهرهای کشور در زمینه کرونا بر اساس میزان بستری افراد در مراکز درمانی است. ضمن اینکه با توجه به اینکه می‌دانستیم و پیش بینی می‌کردیم که اومیکرون سرعت بالایی در انتشار دارد، این سویه با همان سرعتی که در دنیا انتشار پیدا کرده است در ایران هم با سرعت انتشار بسیار بالا شیوع پیدا کرده است. وی افزود: در واقع رنگ‌بندی شهرها در زمینه کرونا با همان مد قبلی انجام می‌شود.

شروط «ترخیص» فرزندان تحت سرپرستی بهزیستی چیست؟

مدیرکل امور کودکان و نوجوانان بهزیستی کشور ملاک استقلال (ترخیص) فرزندان بهزیستی از مراکز نگهداری را «توانمندی» نوجوانان تحت سرپرستی و «اطمینان از وضعیت مطلوب آنان پس از استقلال» دانست و درخصوص حمایت‌های مالی این فرزندان بعد از ترخیص به ارائه توضیحاتی پرداخت.

به گزارش پیام آشنا، سعید بابایی با بیان اینکه سالانه حدود ۵۰۰ نفر از نوجوانان تحت سرپرستی سازمان بهزیستی به سن ۱۸ سالگی می‌رسند، اظهار کرد: برخلاف گذشته در حال حاضر این افراد به علت رسیدن به این سن مستقل نمی‌شوند و ملاک برای مستقل شده آنان، «توانمندی» نوجوانان تحت سرپرستی و «اطمینان از وضعیت مطلوب آنان پس از استقلال» است. به گفته وی، در تیرماه امسال هم دوره‌العمل جامع حمایت از کودکان تحت سرپرستی سازمان بهزیستی با تصویب رسید که سطح حمایت‌ها را به شکل چشم‌گیری افزایش داده تا فرزندان بهزیستی به صورت مطلوب استقلال پیدا کنند. مدیرکل امور کودکان و نوجوانان بهزیستی کشور در پاسخ به سوالی درخصوص نحوه نگهداری از فرزندانی که به سن ۱۸ سالگی رسیده‌اند اما هنوز به استقلال نرسیده‌اند، نیز اینگونه توضیح داد: کمیته‌ای برای بررسی شرایط افراد تحت سرپرست سازمان بهزیستی در بعد از ۱۸ سالگی وجود دارد که در صورت دارا بودن شرایط، اجازه استقلال به آنها داده می‌شود. بنابر اظهارات بابایی، در حال حاضر بیش از ۷۰۰ نفر از افرادی که به سن ۱۸ سالگی رسیده‌اند، همچنان در خانه‌های نوجوانان هستند تا به استقلال کافی برسند و شرایط برای آنها فراهم باشد؛ ضمن اینکه برخی از کودکان دانشجو یا سرباز هستند و در حین سربازی یا تحصیل به خانه نوجوانان بازمی‌گردند و به دوستان خود سر می‌زنند. وی ادامه داد: در دستورالعمل جدید خانه‌ای تحت عنوان «خانه مستقل» دیده شده است که افرادی که دیرتر به روند استقلال می‌رسند قابلیت اسکان داشته باشند و دچار مشکلات نشوند. البته باید این را هم در نظر گرفت که این مسائل بنیانیتی است و اگر حد حمایت‌ها از میزانی بالاتر باشد آسیب‌رسان است و اگر از حدی کمتر باشد باعث می‌شود فرزندان به سطح آمادگی لازم نرسند.

بابایی با اشاره به حمایت‌های مالی که از نوجوانان تحت سرپرستی سازمان بهزیستی که به سن ۱۸ سالگی می‌رسند انجام می‌شود، بیان کرد: طی سال‌های گذشته جهت حمایت از کودکان مبلغی معادل ۲۰ میلیون تومان پرداخت می‌شد که اکنون به ضرورتی از حقوق قانون کار و ۱۲ ماه پایه این مبلغ برای هدایت این کودکان به زندگی مستقل تبدیل شده که پرداخت می‌شود و در سال جاری این مبلغ حدود ۴۶ میلیون تومان برای هر فرزند بوده است. وی افزود: البته به دنبال این هستیم که با حمایت دولت و مجلس، حمایت‌های لازم در زمینه اسکان، اشتغال و ازدواج را برای این افراد گسترده‌تر کنیم. مدیرکل امور کودکان و نوجوانان بهزیستی کشور خاطرنشان کرد: تلاشی که کودکان به این توانمندی‌ها برسند، سازمان بهزیستی اجازه مستقل شدن (ترخیص) این کودکان از مرکز را نمی‌دهد.

شایع‌ترین عارضه کووید در همه‌گیری امیکرون

به گفته یک متخصص آسیایی، این روزها و همزمان با موج همه‌گیری سویه امیکرون در بسیاری از کشورها، "کرد عضلانی" به عنوان یکی از شایع‌ترین علائم بیماری کووید۱۹ ظاهر شده است.

به گزارش پیام آشنا، روزنامه "ایندین اکسپرس" در مطلبی در اینباره آورده است: دکتر "شاروداث آروال"، متخصص کووید۱۹- که با مرکز خدمات پزشکی در موسسه علوم پزشکی آسیایی همکاری می‌کند، گفته است که متوجه شیوع درد عضلانی به عنوان یکی از برگزیدن علائم این بیماری در موج‌های اخیر پاندمی شده است.

وی می‌گوید: هرچند ویروس کرونای جدید که به ابتلای انسان به کووید۱۹- منجر می‌شود، سیستم تنفسی و ریه‌ها را درگیر می‌کند یا این حال، اثرات ابتلا به این ویروس به همین جا ختم نمی‌شود و نتایج چند مطالعه نشان می‌دهد که درد‌های عضلانی نیز یکی از عوارض شایع این بیماری به ویژه در مورد سویه امیکرون هستند.

به گزارش پایگاه اینترنتی "دیزرت نیوز"، مطالعات نیز نشان داده‌اند که ۶۳ درصد بیمارانی که به سویه دلتا مبتلا شده‌اند و ۴۲ درصد بیمارانی که امیکرون گرفته‌اند از کمردرد به عنوان عارضه اصلی نام برده‌اند. بنابر جزئیات این مطالعه، پس از ابتلا به عفونت نهائی از سویه امیکرون، بیمار در سه ناحیه مختلف از بدن احساس درد بیشتری دارد که شامل سردرد، کمردرد و درد‌های عضلانی می‌شود و مردم این روزها بیشتر از بروز این درد‌ها شکایت دارند. به گفته متخصصان، هرچند کمردرد و درد‌های عضلانی برای کووید۱۹ عوارض جدید محسوب نمی‌شوند اما مبتلایان به امیکرون بیشتر با کمردرد درگیر هستند و کمتر سر بویایی و چشایی خود را از دست داده‌اند.

یک جرعه کتاب



اسرار ذهن ثروتمند
دربازی ثروت درون خود استاد شوید
نویسنده: تی. هارو اکر
مترجم: مرتضی ذوالانوار
انتشارات نسل نوادیش

پیام آشنا: کتاب اسرار ذهن ثروتمند اثر تی هارو اکر یکی از پرفروش‌ترین کتابهای روانشناسی در مجله نیویورک تایمز است که در سال ۲۰۰۵ با موضوع ثروت و موفقیت منتشر شد این کتاب در همان هفته اول انتشار در صدر کتاب‌های پرفروش قرار گرفت. این کتاب در ایران با چندین ترجمه متفاوت راهی بازار شد و فروش خوبی هم داشت.

درباره کتاب اسرار ذهن ثروتمند

کتاب اسرار ذهن ثروتمند نوشته تی هارو اکر روزنامه‌ای به سوی موفقیت را برای ما باز می‌کند؛ با خواندن این کتاب باورهای نادرست خودمان درباره پول و به دست آوردن آن را می‌شناسیم و متوجه می‌شویم که باید تمام تلاش خود را برای تغییر این ذهنیت به کار بگیریم. تی هارو اکر در این کتاب سعی کرده است به صورت عملی روی ذهنیت افراد ثروتمند و افراد فقیر کار کند تا بتواند برای تغییر ذهنیت‌های اشتباه افراد راهکارهایی را ارائه دهد تا خوانندگان این کتاب بتوانند به استقلال مالی برسند. تی هارو اکر را همه به عنوان یک فرد متحیر به فرد و باهوش می‌شناسند. او یکی از اولین تاجران بین‌المللی و مربیان موفقیت شخصی است. او مالکیت ۱۷ تجارت را در دست داشت که با گذشت زمان آن‌ها را به ۳۰ عدد افزایش داد؛ همه‌ی این تجارت‌ها حاصل تلاش بالای خود او است. آقای اکر؛ در کسب ثروت از کمترین‌ها متخصص است. او می‌تواند در کوتاه‌ترین زمان از مقدار ناچیزی سرمایه، ثروت زیادی بدست آورد و بسیار مشتاق است که این روش‌ها را به افراد دیگر نیز یاد دهد. او در کتاب اسرار ذهن ثروتمند به نکاتی بحرانی اشاره می‌کند و تفاوت‌های بین موفقیت و شکست را برای ما بازگو می‌کند. نویسنده در این کتاب به این نتیجه می‌رسد که ذهنیت بیشتر مردم نسبت به پول و به‌دست آوردن آن اشتباه است. خیلی از آدم‌ها بر این باورند که به‌دست آوردن پول زیاد یعنی دزدی کردن و یا داشتن پول زیاد باعث اسراف می‌شود. در بخش دوم این کتاب نویسنده درباره ۱۷ تفاوت ذهنی بین افراد فقیر و ثروتمند صحبت می‌کند و هر کدام از این تفاوت‌ها را توضیح می‌دهد و برایشان راهکاری ارائه می‌کند.

هنوز به قله پیک ششم کرونا نرسیده‌ایم



عضو کمیته علمی کرونا با بیان این‌که هنوز به قله پیک ششم نرسیده‌ایم؛ گروه‌های در معرض خطر بستری شدن بر اثر ابتلا به اومیکرون را برشمرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، حمید عمادی درباره وضعیت اشغال تخت‌های بیمارستانی پس از گسترش اومیکرون در کشور اظهار کرد: هنوز به قله پیک ششم کرونا با اومیکرون نرسیده‌ایم میزان اشغال تخت‌های بستری نسبت به هفته‌های گذشته افزایش داشته است اما این میزان افزایش در مقایسه با پیک کرونا با سویه دلتا، کمتر است؛ البته تعداد موارد بستری ممکن است در روزهای آینده افزایش یابد. وی افزود: میزان مراجعات به درمانگاه‌های سرپایی و مطبها افزایش چشمگیری پیدا کرده است؛ میزان بستری‌ها نسبت به قبل افزایش قابل ملاحظه‌ای پیدا کرده اما این میزان افزایش، نسبت به مراجعات سرپایی، کمتر از پیک قبلی است. مرگ و میر ناشی از اومیکرون نیز هنوز به اوج نرسیده است.

وی با اشاره به اینکه ممکن است فشار خون، دیابت و... افراد مسن، بیماران قلبی - ریوی، افرادی که کورتون مصرف می‌کنند و بیمارانی هستند که شیمی درمانی می‌شوند.

افراد با علائم خفیف نیاز به مراجعه به مراکز درمانی ندارند

متخصص بیماری‌های عفونی با بیان این‌که اومیکرون بسیاری از افراد به صورت خفیف بروز می‌کند، گفت: بسیاری از افراد مبتلا دارای علائم سرماخوردگی هستند اگر افراد واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و علائم بسیار خفیفی دارند و بیماری زمینه‌ای ندارند، می‌توانند در خانه استراحت کنند و در صورت بهبود یافتن علائم، نیازی به مراجعه به مراکز درمانی نیز ندارند.

یادداشت اختصاصی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خودمراقبتی و امید

طبق اسناد سازمان بهداشت جهانی از ۴۰٪ سرطان‌ها می‌توان پیشگیری کرد و موارد غیر قابل پیشگیری در سایه خود مراقبتی نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روش‌های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع و زود هنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیر تند. اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان‌ها بادرمان مناسب علاج خواهد شد، زودتر به علائم مشکوک خود توجه می‌کنید.

در این جا به ده نکته کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اشاره می‌کنیم:

۱- از مصرف دخانیات پرهیز کنید، اگر سیگار می‌کشید ترک سیگار مهم‌ترین تصمیم زندگی تان است.

۲- فعالیت بدنی منظم داشته باشید روزانه ۴۰ دقیقه بطوری که ضربان قلبتان بالا برود.

۳- وزن خود را در حالت ایدهال نگه دارید، افزایش وزن در بزرگسالی با افزایش خطر سرطان مرتبط است.

۴- تغذیه سالم داشته باشید، مصرف قند و شکر و نمک وروغن را محدود کنید، مشروبات الکلی مصرف نکنید.

روش‌های طبخ صحیح ماننذ کبابی، آب پز، بخارپز استفاده کنید، وعده میوه و سبزی بخورید.

۵- خود را در برابر عفونت‌ها محافظت کنید، واکسن هپاتیت ب بزنید، برای آمیزش جنسی از وسایل محافظت کننده استفاده کنید تا به ویروس HPV و سرطان‌های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم، مقعد مبتلا نشوید.

۶- از پوست خود مراقبت کنید، از ساعت ۱۴ تا ۱۶ د رمعرض نور شدید خورشید قرار نگیرید.

۷- در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید از تماس با ماده X ، آفت کشها، تنر، رنگ پرهیز کنید و از غبار و مواد شیمیایی بپرهیزید و از روش تمیز کردن مرطوب استفاده کنید.

۸- زندگی روانی سالمی داشته باشید به خداوند و حکمت اش اعتماد کنید و به رحمتش امیدوار باشید.

۹- زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید، همه آدم‌ها خوبی‌ها و بدی‌هایی دارند، آن‌ها را همانگونه که هستند بپذیرید و قضاوت زودهنگام نداشته باشید به دیگران احترام بگذارید و از رقابت‌های ناسالم و تنش زا بپرهیزید.

۱۰- در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده به پزشک مراجعه کنید.

بهاره رضائی قندفروش- کارشناس غیر واگیر مرکز بهداشت شرق کرج

روزنه

چگونه یک رابطه شکست خورده را ترمیم کنیم؟

اگر در رابطه عاطفی با همسرتان دچار مشکل شدید و یا ازدواجتان آنگونه که می‌خواهید نیست یک خبر خوب وجود دارد؛ این رابطه با چند روش کاربردی قابل ترمیم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، حفظ کردن، پرورش و رشد یک ازدواج نیازمند تلاش است. گاهی وقتی بین ما و همسرمان مشکلاتی پیش می‌آید تصور می‌کنیم حفظ آن زندگی غیرممکن است و بهترین راه طلاق است درحالیکه بهترین کار این است که روی بهبود روابطمان کار کنیم.

تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از زوج‌ها هفت سال پس از ازدواج اقدام به طلاق می‌کنند زیرا اغلب ما مهارت‌های لازم برای ازدواج و چگونگی حفظ و تقویت پیوند زناشویی را یاد نگرفته‌ایم.

جان گاتمن- روانشناس برجسته آمریکایی که بیش از چهارده بر روی پیش‌بینی طلاق و ثبات ازدواج کار کرده، به روش‌های مؤثری برای بهبود و حفظ ازدواج دست یافته است.

۶ روش زیر که برگرفته از چهار دهه تجزیه و تحلیل جان گاتمن است، عشق و روابط شما را برای همیشه ماندگار می‌کند.

۱. زود تر کمک بگیرید

برخی زوجین به وجود آمدن برخی مشکلات در زندگی مشترک را عادی می‌دانند و اغلب به طور متوسط شش سال صبر می‌کنند تا در صورت حل نشدن مشکلات به مشاور مراجعه کنند و یا از دیگران کمک بگیرند اما به خاطر داشته باشید که پایان یافتن نیمی از ازدواج‌ها به دلیل نادیده گرفتن مشکلات در هفت سال اول زندگی مشترک است. این بدان معناست که این زوجین برای مدت طولانی با ناراحتی زندگی می‌کنند لذا توصیه می‌کنم اگر در اوایل ازدواج احساس می‌کنید نشانه‌ای از مشکل وجود دارد، به دنبال کمک گرفتن از یک مشاوره خبره و با تجربه باشید.

۲. خودتان را اصلاح کنید

موفق‌ترین زوج‌ها با یکدیگر مهربان هستند. آن‌ها هنگام جریوبحث از انتقاد و سرزنش یکدیگر اجتناب می‌کنند و نیازها و نگرانی‌های خود را محترمانه با شریک زندگیشان در میان می‌گذارند. اغلب مشاجره‌ها با اظهار نظر انتقادی و تحقیرآمیز آغاز شده می‌شود. حل مشکلات به آرامی و بدون سرزنش به زوج‌های این امکان را می‌دهد که با آرامش به حل مشکلات بپردازند.

۳. نفوذ شریک زندگی خود را بپذیرید

در مطالعه انجام شده از ثبات ازدواج‌ها دریافتیم که یک رابطه تا حدی موفقیت‌آمیز است که شوهر بتواند نفوذ همسرش را بپذیرد. برای مثال، زنی ممکن است به شوهرش بگوید هرای پنجشنبه شب کار دارم؛ از آخر هفته مهمون داریم و میخوام که بهم کمک کنی" مرد پاسخ می‌دهد: «من از قبل برنامه ریزی کردم و نمی‌توتم برنامه‌و تغییر بدم» همانطور که ممکن است حدس بزنید، این مرد در یک ازدواج متزلزل است. تحقیقات نشان می‌دهد که زنان تا آنجا بسیار راحت‌تر تحت تأثیر مردان قرار می‌گیرند اما توانایی مرد برای تحت‌تأثیر قرار گرفتن از همسرش بسیار سخت است. در حالی که یک ازدواج موفق و باثبات تنها زمانی رخ می‌دهد که مرد بتواند به اندازه همسرش تأثیرپذیر باشد و نفوذ شریک زندگی‌اش را بپذیرد.

۴. ترمیم و خروج از بحث را یاد بگیرید

زوج‌های خوشبخت به خوبی می‌دانند که چگونه از یک مشاجره خارج شوند یا چگونه اوضاع را قبل از اینکه کاملاً کنترل خارج شود، ترمیم کنند. نمونه‌هایی از تلاش‌ها برای ترمیم روابط متشنج عبارتند از: استفاده از طنز، ارائه یک اظهار نظر دلسوزانه مثل این جمله که «من درک می‌کنم که این کار برایت سخت است». مشخص کردن اینکه در زندگی مشترک هستید مثل گفتن این جمله که «ما با هم این مشکل را حل می‌کنیم»، قدردانی کردن از شریک زندگی خود و احساسات او در طول زندگی مشترک. همچنین در ازدواج‌ها مانند هنر رزمی آیکیدو شما اغلب باید تسلیم شوید تا بتوانید شوید. اگر بحث بیش از حد داغ شد، ۲۰ دقیقه استراحت کنید و بعد از اینکه هر دو آرام شدید دوباره به موضوع بپردازید.

۵. روی نکات مثبت تمرکز کنید

در یک ازدواج شاد، زوج‌ها حین بحث درباره مشکلات، حداقل پنج برابر جملات منفی نسبت به یکدیگر در مورد رابطه‌شان، اظهارات مثبتی را بیان می‌کنند. به عنوان مثال، یک زوج شاد به جای اینکه بگویند «ما هیچ وقت لذت نمی‌بریم» می‌گویند «ما با هم زیاد می‌خندیم». یک ازدواج خوب باید دارای حو غنی مثبت باشد که برای این کار باید روی نکات مثبت طرف مقابل و رابطه‌تان تمرکز کنید.

۶. با هم تجربیات مثبت بسازید

به طور متوسط زوج‌های خوشبخت، به ازای هر تجربه منفی، ۲۰ تجربه مثبت دارند. البته در مواقع تعارض- که همه افراد در ازدواج با هم خواهند داشت- این نسبت می‌تواند کمتر باشد اما به طور کلی، خوبی‌ها باید بر بدی‌ها بیشتر باشد. نیازی نیست این تجربیات مثبت، رفتن به یک سفر گران قیمت یا یک حرکت عاشقانه لاکچری باشد. وقت گذاشتن برای یکدیگر، قدردانی کردن از همدیگر، یادآوری‌های کوچک مثل چسباندن یک یادداشت عاشقانه به آینه برای همسرتان، انجام کارهای مورد علاقه همسرتان و... راه‌های مؤثر برای ایجاد بهبود رابطه بین زوجین هستند.

تازه های سلامت

یک توصیه مفید برای کاهش دردهای مزمن عضلانی

متخصصان حوزه سلامت در انگلیس بر اساس یافته‌های یک مطالعه جدید تاکید می‌کنند بزرگسالانی که می‌خواهند در دوره سالمندی به درد عضله، استخوان و مفاصل دچار نشوند باید دست‌کم هفته‌ای یک نوبت فعالیت ورزشی سنگین داشته‌باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه ایندیپندنت، متخصصان علوم پزشکی دانشگاه "پورتسموث" در انگلیس در این باره می‌گویند: فعالیت‌هایی نظیر بیل زدن باغچه، تنیس‌بازی، شنای مداوم یا انجام کارسنگین جسمی می‌تواند در بلندمدت از بدن در برابر دردهای عضلانی - اسکلتوانی مزمن محافظت کند.

نویسندگان این مطالعه که شرح آن در نشریه "پلاس وان" منتشر شده است، داده‌های ۵۲۰۸ فرد بالای ۵۰ سال را ارزیابی کردند که در بازه‌ای ۱۰ ساله در "پژوهش سالخوردگی انگلستان" شرکت داشته‌اند.

طبق یافته‌های این مطالعه هر مقدار فعالیت جسمی در مقایسه با بی تحرکی، احتمال ابتلا به درد عضلانی - اسکلتوانی را کاهش می‌دهد و البته فعالیت‌های جسمی ملایم تا متوسط مانند پیاده‌روی و جارو برقی کشیدن به اندازه فعالیت‌های سنگین تر اثر محافظت از بدن در برابر این دردها را ندارند.

در این مطالعه کارشناسان ابتلا به دردهای مزمن را بر اساس جنسیت، شاخص توده بدنی (بی‌ام‌آی)، سن و رفاه مالی نیز بررسی کرده‌اند.

طبق نتایج به دست آمده فاکتورهایی چون فقر، جنسیت (زن بودن)، اضافه‌وزن یا چاقی همه از عوامل خطر ابتلا به دردهای عضلانی - اسکلتوانی به شمار می‌روند. متخصصان معتقدند که درد در زنان به دلیل تفاوت‌های هورمونی متداول‌تر است و در افراد چاق نیز وزن اضافی، بار و فشار وارد شده بر مفاصل را افزایش می‌دهد.

دکتر "نیلز نیدرشتراسر"، نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: درد مزمن در هر سنی مشکلی بزرگ و یکی از علل اصلی مرخصی‌های استعلاجی یا مراجعه به بخش فوریت‌ها و سوانح است.

وی تاکید کرد: این عارضه یکی از شایع‌ترین و بغرنج‌ترین معضلات در جامعه پزشکی است و کیفیت زندگی و رفاه بسیاری از مبتلایان را کاهش می‌دهد. هر جنبه‌جوئی به حفظ وضع مطلوب کمک می‌کند و از تمرین بدنی نکردن بهتر است اما به نظر می‌رسد تمرین‌های معتدل در جلوگیری از درد‌های مزمن اثر درازمدت ندارند. فعالیت بدنی نه تنها باید سنگین باشد بلکه باید حداقل هفته‌ای یک نوبت انجام شود. کسانی که مثلا ماهی یک بار دوچرخه‌سواری می‌کنند و فعالیت دیگرشان فقط کارهای سبک خانه باشد؛ همچنان در جرگه بی‌تحرک‌ها قرار دارند.

همچنین دکتر "نینا اتریچ"، یکی دیگر از نویسندگان این مطالعه می‌گوید: امیدواریم این یافته‌ها به متخصصان امور درمانی کمک کند تا برنامه‌های تمرینی شامل "فعالیت‌های جسمانی شدید و منظم" برای مراجعه‌کنندگان و بیماران خود طراحی کنند.

با جامعه 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 ماباشد و 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

جزئیات برگزاری آزمون‌های «سلامت روان دانش آموزان»

مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش درباره پایش سلامت روان دانش آموزان گفت: غربالگری و برگزاری آزمون‌های سلامت روان دانش آموزان آغاز شده و مهلت شرکت در آن تا پایان اسفندماه تعیین شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مسعود شکوهی با بیان اینکه نظام مراقب اجتماعی دانش آموزان (طرح نماد) در سنوات گذشته در ۳۵ منطقه آموزشی کشور به اجرا درآمده بود اظهار کرد: شمار مناطق تحت پوشش طرح نماد در سال جاری از ۳۵ به ۱۷۰ منطقه آموزشی رسیده است. وی افزود: همچنین ۲۰ هزار مدرسه و بیش از پنج میلیون دانش آموز در پایلوت طرح نماد قرار دارند.

۱۵۷۰، خط تلفنی اورژانس اجتماعی دانش آموزان

مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه از جمله آخرین اقدامات زیرساختی مهم پیرامون توسعه طرح نماد، خط ملی نماد (خط تلفن چهار رقمی ۱۵۷۰) یا همان اورژانس اجتماعی دانش‌آموزان بود که در سال جاری به بهره‌برداری رسید و هم اکنون فعال است گفت: خط ملی نماد به ما کمک می‌کند در کنار سایر ابزارها، قویت‌های رفتی و اجتماعی دانش‌آموزان در سراسر کشور در قالب یک سامانه و سیستم یکپارچه شناسایی و خدمات لازم برای رسیدگی به آنها ارائه شود.

آغاز آزمون‌های سلامت روان دانش آموزان / مهلت شرکت تا پایان اسفند

شکوهی با اشاره به اینکه در حال تکمیل فرایندها و حلقه‌های طرح نماد هستیم درباره پایش سلامت روان دانش آموزان نیز توضیح داد و گفت: غربالگری و برگزاری آزمون‌های سلامت روان دانش آموزان آغاز شده است و مهلت شرکت در آن تا پایان اسفندماه تعیین شده است. وی درباره مشمولان آزمون‌های سلامت روان اظهار کرد: ۱۷۰ منطقه آموزشی که در پایلوت طرح نماد هستند آزمون‌های سلامت روان را برای دانش آموزان در هر سه مقطع تحصیلی برگزار می‌کنند اما برای سایر مدارس، آزمون‌های سلامت روان برای دانش آموزان در پایه‌های تحصیلی هفتم و هشتم برگزار می‌شود. مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش افزود: برای هدایت تحصیلی هم می‌شود از نتایج آزمون‌های سلامت روان کمک گرفت؛ اما به طور کلی آزمون غربالگری توانایی و رغبت را برای هدایت تحصیلی دانش آموزان دارایم و آزمون‌های سلامت روان به منظور پایش سلامت روان دانش آموزان برگزار و معمولا در دیماه تا اردیبهشت ماه نتایج آن استخراج می‌شود. شکوهی اضافه کرد: شرکت در آزمون‌های سلامت روان برای دانش آموزان الزامی نیست، اما معمولا سعی می‌کنیم آنها را برای شرکت در این آزمون‌ها ترغیب کنیم.