info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۵۰
دوشنبه / ۱۹ اردیبهشت / ۱۴۰۱
۷ / شوال / ۱۴۴۳
09 / May / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون، کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۳۲۴۲۸-۲۲۵۳۲۴۲۳-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۳۲۸۲
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۷۲۹۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۶
چاپ: کارگر

فال ۱۹۸

امروز با حافظ

عقل دیوانه شد آن سلسله مشکین کو؟
دل ز ما گوشه گرفت ابروی دلدار کجاست؟
ساقی و مطرب و می جمله مهیاست ولی
عیش بی یار مهیا نشود یار کجاست؟

خواننده

ای که از یار نشان می‌طلبی، یار کجاست؟
همه یارند، ولی یار وفادار کجاست؟

هلالی جغتایی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۸	۰۶:۰۵	۱۳:۰۲	۲۰:۰۰	۲۰:۲۰

برگه

ذهن‌های بزرگ درباره ایده‌ها بحث می‌کنند، ذهن‌های معمولی درباره رخدادها و ذهن‌های کوچک درباره افراد.

النور روزولت

گزارش روز

پایان ماه عسل خودروهای ایرانی!

«حتی حضور خودروهای ایرانی در بازار عراق نیز مانند گذشته نخواهد بود و برای رقابت در این بازار باید علاوه بر افزایش کیفیت نسبت به کاهش قیمت نیز اقدام کنند امری که خودروسازان در اجرایی کردن آن طی ۴۰ سال گذشته کاملا ناموفق بوده‌اند.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم: «واردات خودرو فعلا ممنوع است مگر به ازای صادرات خودرو بر اساس قانونی که البته هنوز ابلاغ نشده اگر کسی بخواهد خودرویی را وارد کند باید به میزان ارزش خودروی وارداتی، ماشین ایرانی را صادر کند. سؤال اصلی اینجاست که خودرو را باید دقیقا به کجا صادر کرد؟ تنها چند سال اول برای خودروهای ایرانی وجود داشت و دارد که یکی از آنها عراق است. کشوری که در سال‌های نه چندان دور میزبان برخی خودروهای ایرانی مانند پراید، پژو پارس، ۴۰۵ و... بود اما این روزها دیگر علاقه‌ای به آنها ندارد.

از نظر عراقی‌ها کیفیت و قیمت خودروی ایرانی دیگر جذابیتی برای مردم ندارد و کسانی که قصد خرید خودرو دارند به راحتی می‌توانند خودروهای بهتری را صاحب شوند. یکی از فعالان بازار خودروی نجف می‌گوید: «تنها نکته مثبت برای حضور خودروهای ایرانی در بازار عراق، قیمت ارزان و مصرف سوخت پایین آن بود که البته با ورود خودروهای خارجی کم‌مصرف این قبیل بعضدت کاهش یافته است. در شرایط فعلی، عمده خودروهای ایرانی موجود در بازار عراق، خودروهای کارکرده است که قیمت آنها بین ۱۰۰۰۰ تا ۷۰۰۰ دلار متفاوت است مثلا خودروهای دست دوم پراید و پژو ۴۰۵ به ترتیب بین ۴۰۰۰ و ۶۰۰۰ دلار فروخته می‌شود».

بر خلاف تصور عامه مردم در ایران مبنی بر صادرات خودروهای بالاکیفیت به عراق، عمده خودروهایی که

وارد بازار می‌شود از کیفیت پایین‌تری نسبت به نمونه مشابه آن در بازار ایرانی برخوردار هستند! با وجود این کیفیت پایین، قیمت برخی خودروهای ایرانی در مقاطعی به ۱۲ هزار دلار نیز رسید.

طی دو سال اخیر اما قبال به خودروهای ایرانی در عراق بسیار محدود شده و افرادی متقاضی این خودروها هستند که از نظر درآمدی، جزو دهک‌های پایین و فقیر محسوب می‌شوند. از سوی دیگر با تنوع عرضه ماشین‌های خارجی در این کشور، خودروهای ایرانی به‌سادگی از بازار حذف شدند که یکی از دلایل آن، فروش شرایطی سایر عرضه‌کنندگان است. به عنوان مثال برخی برندها مثل فولکس، خودروهای روز را با اقساط کمبود و ۵۰۰ دلاری در ماه عرضه می‌کنند به همین دلیل خودروهایی مثل پراید حتی با فرض عرضه حداکثری، دیگر مثل قبل مورد اقبال قرار نمی‌گیرد. چرا که با پول پراید صفر در ایران می‌توان یک ساتانه مدل ۲۰۱۷ در بغداد و سایر شهرها خرید.

ورود چین

در این میان، چینی‌ها نیز توانستند نفوذ صنعت خودروی خود را در بین آنها بیشتر کنند. ایرانی‌ها در فعالان بازار خودروی عراق در این باره می‌گویند: «با کاهش تقاضا برای خرید پراید، خودروی چینی بیو توانسته است با قیمت پایین و کیفیت بیشتر جایگزین پراید شود به طوری که در خطوط زیارتی عراق، ناوگان چینی کار را به دست گرفته است.»

با این حال بررسی محبوبیت خودروهای ایرانی نشان می‌دهد در گذشته به دلیل مشکلات اقتصادی و کاهش توان خرید مردم در عراق، میزان استقبال از خودروی پراید افزایش چشمگیری داشت. درست برعکس سایر ماشین‌های وطنی مانند پارس، سمند ال ۹۰ و ۴۰۵ اما دیگر همان محبوبیت پراید هم به تاریخ پیوسته است. یکی دیگر از فعالان بازار خودروی نجف هم می‌گوید یکی از تفاوت‌های اصلی در میان خودروهای ایرانی و خارجی بحث تامین قطعات است.

«اینکه هیچکدام از دو خودروساز بزرگ ایرانی به طور رسمی در بازار عراق خدمات پس از فروش و تامین قطعات را که نمی‌دهند اما قطعات این خودروها در بازار به‌وفور پیدا می‌شود و یکی دیگر از دلایل استقبال از خودروهای ایرانی همین قطعات ارزان قیمت است به طوری که در عراق می‌توان خودروی پراید به دیوار کوبید و با کمتر از ۵۰۰ هزار دینار - ۱۰۰۰ میلیون تومان - دوباره آن را مثل‌اول درست کرد.» مشاهدات میدانی از خیابان‌های بغداد، نجف و کربلا حکایت از سهم بالای خودروهای تولیدشده از کره جنوبی و ژاپن دارد به طوری که محصولات کیا و هوندا به راحتی خرید و فروش می‌شوند و مردم از کیفیت این خودروها رضایت کامل دارند. همین موضوع باعث شده حتی در صورت امکان صادرات خودروی ایرانی به عراق به دلیل کیفیت پایین این محصولات استقبال مناسبی از آن نشود.

مبدأ واردات خودرو

اصولا خودروهایی که وارد بازار عراق می‌شوند یا سفارش آمریکا یا امارات هستند. خودروهایی که سفارش آمریکا هستند باید خودگی یازدگی داشته باشند تا از آمریکا خارج شوند. این خودروها از کیفیت بهتری نسبت به تولیدات کره‌ای برخوردارند و گران‌تر هم معامله می‌شوند. سایر خودروهایی هم که به عراق صادر می‌شوند از مبدأ امارات صورت می‌گیرد که بیشتر خودروهای ژاپنی و کره‌ای هستند با بررسی این شرایط می‌توان نتیجه گرفت حتی حضور خودروهای ایرانی در بازار عراق نیز مانند گذشته نخواهد بود و برای رقابت در این بازار باید علاوه بر افزایش کیفیت نسبت به کاهش قیمت نیز اقدام کند امری که خودروسازان در اجرایی کردن آن طی ۴۰ سال گذشته کاملا ناموفق بوده‌اند.»

مکث

احتمال انتقال کووید۱۹ از طریق هوا ۱۰۰۰ برابر سطح است

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد احتمال ابتلا به کووید-۱۹ از طریق هوایی که تنفس می‌کنید، ۱۰۰۰ برابر بیشتر از سطوحی است که لمس می‌کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دانشگاه میشیگان نمونه‌های هوا و سطح اطراف محوطه دانشگاه خود را آزمایش کردند و دریافتند احتمال استنشاق ذرات ویروس بیشتر از برداشتن آنها از انگشتان است.

ریچارد نیتزل- سرپرست تیم تحقیق، توضیح داد: «در این مطالعه ما تصمیم گرفتیم تا تمامی‌های احتمالی با کرونا ویروس را در چندین محیط دانشگاه بررسی کنیم».

این محل ها شامل دفاتر، کلاس‌های درس، فضاهای نمایش، کافه تریا، اتوبوس و سالن بدنسازی بود. نیتزل افزود: «ما همچنین از اطلاعات مربوط به عفونت‌های کووید ۱۹ دانشگاه برای تخمین احتمال عفونت مرتبط با اندازه‌گیری‌های محیطی خود استفاده کردیم».

او گفت: «خطر کلی قرار گرفتن در معرض ویروس در همه مکان‌هایی که اندازه‌گیری کردیم کم بود».

وی خاطرنشان کرد: «با این حال، نتایج ما نشان می‌دهد که خطر ابتلا به عفونت ناشی از استنشاق بسیار بالاتر از تماس با سطوحی مانند دستگیره درها، کیبورد، میز، سینک و کلیدهای نور است».

در مجموع، بیش از ۲۵۰ نمونه از هوا جمع آوری شد که ۱۶ درصد از آنها از لحاظ کرونا ویروس مثبت بودند. از بالغ بر ۵۰۰ نمونه سطحی هم ۱.۴ درصد مثبت بودند.

با این وجود، نتایج نشان می‌دهد که مردم باید بیشتر نگران خطر استنشاق ویروس کرونا باشند تا خطرات ناشی از دست زدن به سطوح.

قابل توجه

کودک مبتلا به اوتیسم را از جامعه پنهان نکنید

شناسایی زودهنگام و شروع درمان توان‌بخشی پیش‌آگهی اختلال اوتیسم را بهبود می‌بخشد. اختلال طیف اوتیسم یک تفاوت ویژگی ذاتی است و درمان قطعی ندارد اما توان‌بخشی و آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملی در بهبود کیفیت زندگی این کودکان و والدین تأثیر به‌سزایی دارد این کودکان نباید از جامعه کنار گذاشته شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرانژادگی، علائم بیماری اوتیسم به قدری گسترده شده که اکنون از آن به عنوان اختلال طیف اوتیسم نام می‌برند. همه کودکان و نوجوانانی که دچار این ناراسایی هستند رفتاری شبیه به هم ندارند. همین موضوع و البته آمار روزافزون ابتلا به این اختلال رشدی، کلامی و رفتاری بهانه‌ای برای گفتگوی ملن با دکتر منصوره میرزاده فوق تخصص روان‌پزشکی کودک درباره تشخیص اوتیسم و نحوه رفتار با این بیماران شد.

آیا اختلال اوتیسم بلافاصله بعد از تولد قابل شناسایی است؟

تشخیص علائم اولیه اوتیسم در نوزادی بسیار دشوار است. اختلال طیف اوتیسم معمولا در سال دوم زندگی مشهودتر است و در موارد شدید، عدم وجود تعاملات اجتماعی متناسب با سن رشدی ممکن است در سال اول تشخیص داده شود. بیشتر مطالعات نشان می‌دهد کاهش در تعامل اجتماعی بین سال‌های اول و دوم زندگی رخ می‌دهد در موارد خفیف‌تر، اختلال طیف اوتیسم ممکن است تا سنین کودکی میانه شناسایی نشود. میانگین سنی تشخیص برای کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم ۲ تا ۹ سال است.

خانواده‌ها بعد از تولد با دیدن چه علائمی باید ابتلای فرزندشان به اوتیسم را جدی بگیرند؟

چنانچه کودکی از ۶ ماهگی به بعد علائم زیر را داشت و والد باید به روان‌پزشک کودک مراجعه کند: کمبود یا نداشتن غلن و غون، نداشتن یا کمبود لبخند، عدم ارتباط چشمی یا ارتباط چشمی محدود، کمبود یا عدم پاسخ به نام خود، علایق و بازی‌های محدود و تکراری، عدم به اشتراک گذاشتن تعاملی صدا-لبخند یا دیگر بیانات چهره‌ای، کمبود یا نداشتن حالت‌های تعاملی مثل نشان دادن، اشاره کردن، گرفتن دست یا دست تکان دادن.

آیا مشاهده یکسری از این علائم، به‌طور قطع نشان‌دهنده ابتلای کودک به اوتیسم است؟

اختلال طیف اوتیسم طیف گسترده‌ای از اختلالات در ارتباطات اجتماعی و رفتارهای محدود و تکراری را توصیف می‌کند. این اختلال از نظر ظاهر علائم بسیار ناهمگن و با تغییرات گسترده است و این ناهمگنی علائم، ماهیت ذاتی این اختلال است. تکامل غیرطبیعی زبان و استفاده نابهنجار از کلام ویژگی اصلی اختلال طیف اوتیسم در نظر گرفته نمی‌شود لذا صرفاً وجود چند علامت نمی‌تواند تشخیص را قطعی کند و برای تشخیص قطعی باید علائم مثل قطعات یک پازل کنار یکدیگر قرار بگیرند.

چنانچه این علائم در دو حوزه‌ی اقدار ارتباط و تعامل اجتماعی و بد رفتارها و علاق اختلال ایجاد کرده باشند، آن‌وقت تشخیص مطرح می‌شود. کودکانی که تأخیر تکامل زبان و تعامل اجتماعی دارند و نیز رفتارهای تکراری مانند دست زدن، راه رفتن یا انگشتان پا و بازی عجیب‌وغریب از خود نشان می‌دهند بیشتر احتمال دارد نسبت به کودکانی که چنین رفتارهایی را از خود نشان نمی‌دهند، مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم تشخیص داده شوند.

آیا شناسایی زودهنگام می‌تواند تأثیری در بهبود این بیماری داشته باشد؟

شناسایی زودهنگام و شروع درمان توان‌بخشی پیش‌آگهی اختلال طیف اوتیسم را بهبود می بخشد. اختلال طیف اوتیسم یک تفاوت ویژگی ذاتی است و درمان قطعی ندارد اما توان‌بخشی و آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملی در بهبود کیفیت زندگی این کودکان و والدین تأثیر به‌سزایی دارد. مداخلات رفتاری اولیه می‌تواند تأثیر مثبت عمیقی بر بسیاری از کودکان مبتلا به این اختلال داشته باشد و در برخی موارد منجر به بهبودی و عملکرد در محدوده متوسط می‌شود.

آیا بچه‌های اوتیسم مثل افراد عادی قادر به آموزش و مهارت‌آموزی هستند و می‌توانند به مدرسه و دانشگاه بروند، ازدواج کنند و والد شوند؟

اختلال طیف اوتیسم معمولاً یک اختلال مادام‌العمر است. تفاهمگی بالشدت و پیش‌آگهی بسیار متغیر است. کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم و ضریب هوشی بالای ۷۰ با مهارت‌های انطباقی متوسط که زبان ارتباطی آن‌ها تا سنین ۵ تا ۷ تکامل می‌یابد، پیش‌آگهی بهتری دارند. آن عده که توانایی ذهنی در محدوده نرمال داشته و طیف خفیف باشند و مهارت کلامی داشته باشند (که در صد کمی هستند) می‌توانند آموزش دیده و به مدرسه بروند. ولی انواع شدید و به‌ویژه آن‌ها که کم‌توانی ذهنی دارند، آموزش به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های خودیاری و مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های تحصیلی پایه را بیاموزند.

توجوانان و بزرگسالان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم با عملکرد بالا اغلب، تمایل به برقراری روابط دوستانه و عاشقانه دارند، اما به دلیل عدم استنباط درست احساسات و هیجانات قادر به برقراری یک رابطه پایدار نیستند اما برای برخی، افزایش شایستگی و مهارت‌های اجتماعی آن‌ها در طول زمان آن‌ها را قادر می‌سازد تا روابط طولانی‌مدت ایجاد کنند.

والدین چطور می‌توانند ارتباط بهتری با کودک مبتلا به اوتیسم داشته باشند؟

والدین با پذیرش این اختلال به‌عنوان یک تفاوت، عدم خود سرزنشگری و خود مقصر پنداری —همراهی و مشارکت والدین با هم و آماده کردن خود برای یک سفر سخت و پر چالش -و البته در نظر گرفتن دوره‌های استراحت برای خوشنان می‌توانند ارتباط بهتری با کودکشان برقرار کنند. همچنین اگر محیط خانه حمایت‌کننده باشد، پیش‌آگهی کودک مبتلا به اختلال طیف اوتیسم به‌طور کلی بهبود می‌یابد.

متأسفانه به دلیل برخورد بد برخی از مردم جامعه با کودک مبتلا به اوتیسم والدین ترجیح می‌دهند کودکشان را از مردم پنهان کنند و به‌طور کلی رفت‌وآمدهایشان با دوست و فامیل را قطع کنند و خودشان به‌تبع آن منزوی می‌شوند! از نظر شما چه عکس‌العملی از طرف مردم کمک می‌کند تا این کودکان و خانواده‌هایشان راحت‌تر با این مسئله کنار بیایند؟

پدر و مادر قطعاً دچار احساس ناکامی و فقدان خواهند شد و باید اجازه دهیم با این مسئله کنار بیایند. اصل اساسی و گام مهم، همانا پذیرش در خود والدین، آمادگی آن‌ها برای مواجهه با موقعیت‌های ناکام کننده و تحوی برخورد مردم با کودکشان است. تکنه‌ی دیگر، آگاه کردن جامعه از طریق رسانه‌های مختلف، بیلبورد و برگزاری میتینگ‌های اجتماعی جهت آشنایی با رفتارها و تفاوت‌های این کودکان و به‌ویژه درک والدین آن‌ها و تحوی برخورد مناسب در صورت دیدن این کودکان است. به این صورت که اگر با والدی همراه با کودک اوتیسم برخورد کردیم، خیره نگاه نکنیم، دلسوزی نکنیم، سؤال نکنیم، مداخله نکنیم ترحم نکنیم و اجازه بدهیم والدین بدون دخالت ما موقعیت‌های مشکل‌ساز را مدیریت کنند».

یادداشت

ایران ۶۸، باور نمی کنم !!!

ریموت درو می‌زنم، دیرم شده، روی پل دقیقا مقابل درب پارکینگ یک عدد پری سفید پارکه راننده هم نداره از ماشین پیاده میشم و بسمت ماشین میرم، باورم نمیشه واقعا پارک کرده رفته عابری میخوادبهم کمک کنه چند تا لگد به چرخ ماشین میزنه تا ندرگیرش بزنه شاید راننده پیدائش بشه اما خبری نیست روی داشبورد یه کاغذه دقت میکنم به شماره‌ی رنگ میزنم بعد کلی زنگ زدن از اونطرف خط خواهش میکنه دارم میام، بیخش و به عالمه داستان که هیچ کدوم قابل قبول نیست، با اصلب، خط خطی، راه می‌افتم البته تاخیر هم دارم، راننده پری ۶۸ با خیال راحت میره و خبر نداره این کارش واسه من چقدر دردسر درست کرده، از دانشگاه زنگ میزنن که بچه ها کلاس رو کنسل کردن، نیا.

پشت چراغ به پری دیگه اونم ۶۸ با علائم بوق وچراغ و دست که برو جلومون رد بشیم، باز باورنمیکنم چراغ قرمز و گردش به راست !!

دور میدون در حال گردش به پسر جوون، پری سوار، با حرکت آکروباتیک از جلوی ماشین با چندتا بوق و علائم خاص رد میشه و به پلاکش نگاه می کنم باز هم باورنمیشه !!! میدان و حق تقدم ؟؟؟

جلوی در دانشگاه با رعایت قانون در حال پارکم که به پری زیبای سفید کمی هم خوابیده و متمایل به زمین به راحتی در محل موردنظر پارک میکنه و بی خیال تردگیر رو میزنه ومن میموئم وهمون جمله

بازهم باورنمیشه !!

همه درحال خروج از راست هستیم ، مسیری که فقط به ماشین مینوته حرکت کنه اما کسی هست که دیرش شده و با چراغ نیروبال با جستی خرگوشی خودرا با فاصله میلی متر وارد ترافیک میکنه و باورنمیشه !!

خیابان ورود ممنوع وبازیک و دوطرف پارک شده و در مقابل پری روی زیبای داستان با چراغ و علامت دست ، طوری که به یکطرفه بودن خیابان شک میکنم وجوانیم از آن خانمی که کنار راننده نشسته ومرا ارشاد به گذشت می کند و من باورنمیشه !!

داستان تموم نمیشه ، شهر دیگه هم پری یکدفعه مبیننی به پری سفید ۶۸ باسختی و هزار تلاش خودش رو بهت می چسونه، عین دوقلوهای بهم چسبیده، بازهم باورنمیشه ، رعایت فاصله و حق تقدم پس کی و کجا ؟؟؟!!!

درراه برگشت چون عجله دارند، همه در کناره خاکی ، فاتحانه اریه می رانند و ماهم هیچ نگاه و زیر لب باورنمیشه !!

بعد یک روز کاری و رعایت صبر و تحمل و قانون همه باهم!

قصد حرکت به منزل مقصود را دارم،

دور میدان، به اداره ی نما آجری با درب وپنجره آبی آسمانی همان جایی که به این بزرگواران شوماخره مدعی رانندگی مجوز حضور در پیست خیابان را داده نگاهی می کنم، حتی در همین میدان هم اگر روزی بنشینی و نگاه کنی دریغ از یک چراغ راهنما زدن !!

کاش یک تست اعصاب وروان یک شنوایی سنجی و بینایی سنجی استاندارد ازاین پری سواران گرفته می‌شد.

هنوز هم باورنمیشه !!

شما چطور ؟؟؟

حمیرا غفرانی

رسانه چه خبر

واکسن کووید۱۹ تأثیری بر درمان‌های IVF ندارد

مدیکال نیوز: دانشمندان هیچ تأثیر منفی بر درمان‌های IVF پس از تزریق واکسن کووید۱۹ پیدا نکرده‌اند. یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه ایوا اولین مطالعه را برای بررسی چگونگی تأثیر واکسن‌های کووید۱۹ بر IVF انتقال جنین تازه انجام دادند. دانشمندان هیچ ارتباط منفی در نرخ بارداری بین بیماران IVF واکسینه شده و واکسینه نشده پیدا نکردند. افرادی که به دنبال تشکیل خانواده از طریق درمان‌های باروری مانند لقاح آزمایشگاهی (IVF) هستند، ممکن است در مورد اینکه چگونه واکسن کووید۱۹ بر نتیجه آنها تأثیر بگذارد، نگران باشند. تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که واکسن‌های کووید۱۹ بر نتایج باروری در بیماران IVF که از جنین‌های منجمد استفاده می‌کنند تأثیر نمی‌گذارد. تحقیقات اولیه سال جاری تأیید کرد که واکسن‌های کووید۱۹ تأثیر منفی بر شانس بچه دار شدن زوجین ندارد. IVF روشی است برای کمک به زنانی که قادر به باردار شدن از طریق روش‌های طبیعی نیستند. IVF از روش‌های مختلفی برای برداشت تخمک‌های انسان از یک زن و باور کردن آنها در خارج از بدن او استفاده می‌کند. پس از لقاح، تخمک به جنین تبدیل می‌شود. پزشک می‌تواند جنین را برای استفاده بعدی در جرخه انتقال جنین منجمد کند. روش دیگر، پزشک چند روز پس از لقاح، جنین را در رحم زن می‌کارد. فرآیندی که به آن انتقال جنین تازه می‌گویند.

چاقی بر سلامت قلب کودکان زیر ۶ سال هم تأثیر گذار است

هلث دی نیوز: یک مطالعه جدید نشان می دهد که در سن ۶ سالگی، کودکانی که وزن اضافی دارند ممکن است در آینده در مسیر دیابت یا بیماری قلبی قرار گیرند. این مطالعه که بر روی ۱۰۰۰ کودک دانمارکی انجام شد، نشان داد کودکانی که اضافه وزن داشتند، اغلب در سنین مدرسه دچار افزایش قند خون و انسولین بودند. آنها همچنین تری گلیسرید (نوعی چربی خون) بالاتر از همتایان خود داشتند، اما سطح کلسترول خوب HDL خون شأن پایین‌تر بود. این یافته‌ها بر اهمیت رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی در سال‌های پیش دبستانی و قبل از شروع اثرات اضافه وزن تاکید می کند. در مطالعه جدید، محققان بیمارستان دانشگاه کپنهاگ دانمارک ۳۳۵ کودک پیش دبستانی و ۶۵۷ کودک در سن مدرسه ۶ تا ۸ ساله را دنبال کردند. در هر دو گروه سنی، حدود ۱۴ درصد اضافه وزن وجود داشت. به طور متوسط، بچه‌های مدرسه‌ای که وزن بیشتری داشتند، سطح قند خون و انسولین بالاتری نسبت به همسالان خود داشتند که نشان دهنده این است که آنها می‌توانند در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار بگیرند. آنها همچنین تری گلیسرید بالاتر و سطوح پایین‌تری از کلسترول HDL محافظ قلب داشتند و یک سال بعد درصد کودکان در سن مدرسه که اضافه وزن داشتند به ۱۷ درصد افزایش یافت.

۱۲ توصیه‌ی ساده برای حفظ سلامت سالمندان

- به طور مرتب ورزش کنید: ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و پوش‌آپ
- وسایل فیزیوتراپی‌تان را جای مشخصی بگذارید: مانند فیتنگ، کتلبل و توانوها
- باری‌های فکری انجام دهید: مانند مشاهده‌ی تلویزیون، حل جدول
- در فواصل زمانی منظم اقدام به تغذیه اقدام کنید: هر ۳ تا ۴ ساعت یک‌بار
- پوزیتاد تا دا ایستادن: مانند راه‌رفتن، نشستن و بلند شدن
- از لیز نیوتن کف حمام مطمئن شوید: با استفاده از کف‌پوش‌های لاستیکی
- مصاحبی بتواند با بزرگان و دوروبرها: برای حفظ تعادل و کاهش درد
- هر شب سرساعت خوابیده باشید: صبح‌ها هم سرساعت صاف‌صاف بیدار شوید
- شب‌ها دندان مصنوعی‌تان را دور بیندازید: در ظرف آب، نمک قرار دهید
- به معاینه‌های سالانه بی‌توجه نباشید: برای دوری از سکوی هایی نوسی، شنوایی، دهان و دندان و...
- تغذیه‌ی سالمی داشته باشید: با کمک متخصص یک کتاب غذای مناسب
- برای خودتان سرگرمی‌هایی داشته باشید: مانند نرم‌افزارها و بازی‌های کارآمد و...

تبیان @TebyanOnline

اشاره

فرصت ۷ ساله برای نیفتادن در چاله جمعیتی

افزایش جمعیت سالمند و در عین حال، آمار پایین زاد و ولد، یکی از مهم‌ترین چالش‌های کشور در سال‌های پیش رو است که می‌بایست تدبیر اساسی برای جلوگیری از افتادن در «چاله جمعیتی» اندیشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، افزایش جمعیت سالمند کشور اگر همراه با رشد زاد و ولد و فرزندآوری خانواده‌ها باشد، مشکل جدی تلقی نمی‌شود. هر چند که سلامت دوران سالمندی نیز باید مورد توجه قرار بگیرد زیرا اگر قرار باشد که سالمندی همراه با افزایش بار بیماری‌ها باشد و جامعه سالمند سالم نداشته باشیم، می‌تواند تهدید کننده نظام سلامت و اقتصاد درمان باشد.

در همین حال، رشد جمعیت سالمند همراه با توقف زاد و ولد و کاهش جمعیت زنگ خطری برای آینده کشور خواهد بود که تبعات ناگواری به دنبال دارد. به طوری که تأمین نیروی کار جوان، یکی از چالش‌های کاهش زاد و ولد در کشور خواهد بود. از همین رو، موضوع تشکیل قرارگاه جمعیتی در وزارت بهداشت، با همین رویکرد صورت گرفته است.

احمد دلبری رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، با عنوان این مطلب که مهمترین تهدید آینده کشور، سالمندی است، گفت: هم‌اکنون که در کشورهای پیشرفته دنیا، سالمندی را به عنوان یک فرصت برای کارآفرینی، گردشگری و... مورد توجه قرار می‌دهند، ما اگر به طور جدی به موضوع سالمندی نپردازیم، در آینده با افزایش جمعیت سالمندی و رشد آن، این موضوع می‌تواند به جای فرصت، به بحران جدی برای دولت و نظام تبدیل شود.

بنابر آمارهای رسمی کشور، در سال ۱۳۹۵ تعداد سالمندان بدون همسر بالغ بر ۸۰ هزار نفر بود و این در شرایطی است که در گروه سنی ۴۰ الی ۶۰ سال یک میلیون و ۵۰۰ هزار مجرد هستند و آمار تجرد در گروه سنی ۳۱ الی ۲۹ سال بالغ بر ۴ میلیون نفر است.

حسام‌الدین علامه رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندی، با اشاره به اینکه در چند سال اخیر میزان امید به زندگی افزایش یافته ولی زیرساخت جمعیتی فراهم نشده است، گفت: جمعیت سالمندی کشور از سال ۱۴۱۰ از آمار ۴ درصد عبور می‌کند و ایران یک کشور سالخورده می‌شود.

سید حامد برکاتی مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که شاخص باروری کل در کشور اکنون ۱.۶۷ درصد است و رسیدن این آمار به کمتر از ۱.۵ درصد موجب ایجاد چاله جمعیتی می‌شود، گفت: رسیدن به شاخص ۱.۲ درصد منجر به ایجاد چاه جمعیتی می‌شود که خروج از آن بسیار دشوار خواهد بود.

وی افزود: در پنج سال گذشته شاخص باروری تمام استان‌های کشور ۲۰ درصد افت داشته است. فقط در سال ۲.۹۹ استان رشد منفی نداشته‌اند. همچنین، در ۱۰ سال گذشته به طور متوسط سالیانه ۲ درصد از جمعیت جوان کشور کاسته شده است، به تحوی که جمعیت جوان از ۲۵ میلیون نفر در بازه زمانی اعلام شده به ۲۰ میلیون نفر رسیده است. جوانان متولد تیمه اول و دوم دهه ۶۰ و اوایل دهه ۷۰ به مرور زمان از سن جوانی که ۳۰ سالگی است، خارج شده‌اند.

برکاتی با بیان اینکه در ۱۰ سال گذشته به طور متوسط ۲ درصد از جمعیت جوان کشور کم شده و رشد سالمندی در حالی که رشد جمعیت ما هم اکنون ۰.۶۷ درصد است، بیش از ۲.۵ درصد بوده است، ادامه داد: در سال ۱۴۲۰ مطابق نقشه جمعیتی سازمان ملل، کشوری خواهیم بود با ۹۵ میلیون جمعیت که نزدیک به ۳۰ میلیون سالمند خواهد داشت.

در همین حال، محمدحسین بانکی پور رئیس کمیسیون مشترک طرح جوانی جمعیت و حمایت از خانواده مجلس، اظهار کرد: در صورت قرار گرفتن کشور در چاله جمعیتی تا ۱۵۰ سال امکان خارج شدن از آن وجود ندارد.

وی افزود: در حال حاضر کشور ما با توجه به نیروی جوان و مولد در زمان پنجره جمعیتی که مدت آن ۱۵ سال است، قرار گرفته که از این زمان ۸ سال آن گذشته و تنها ۷ سال دیگر باقی مانده است.

بانکی پور تاکید کرد: باید در فرصت ۷ ساله باقی مانده سالانه یک درصد نرخ جمعیت افزایش یابد تا بتوان با نرخ رشد ۲.۵ درصدی سالانه جمعیت، کشور را از مواجهه با بحران جمعیتی نجات دهیم.