گوناگون

استقرار باجه خدمات الکترونیک قضایی در مرزها برای رفاه زائران اربعین

باجه خدمات الکترونیک قضایی در مرزهای بین‌المللی مهران، خسروی، شلمچه و چذابه در راستای تسهیل امور حقوقی و قضایی زائران اربعین حسینی و تجلی خدمت‌رسانی سریع و کارآمد در مسیر پیاده‌روی بزرگ اربعین راه‌اندازی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کلون دفاتر خدمات الکترونیک قضایی، باجه‌های خدمات الکترونیک قضایی در دو مرز بین‌المللی مهران و خسروی با حضور محمدرضا سلطانی مدیرعامل کلون راه‌اندازی شد که این باجه‌ها با ارائه خدمات الکترونیک قضایی، پاسخگوی نیازهای حقوقی زائران در مرزهای خروجی کشور هستند؛ این مراکز مجهز، قادر هستند تا خدمات قضایی و حقوقی را به‌صورت برخط و بدون وقفه به زائران ارائه دهند. سلطانی در آیین افتتاح باجه خدمات الکترونیک قضایی در مرز بین‌المللی مهران با اشاره به اهمیت خدمت به زائران اربعین، گفت: راه‌اندازی این باجه، نتیجه همکاری دستگاه قضا، مسئولین اجرایی و کلون دفاتر خدمات الکترونیک قضایی است.

مدیرعامل کلون دفاتر خدمات الکترونیک قضایی خاطر نشان کرد: این اقدام نه‌تنها مشکلات حقوقی زائران را در کوتاه‌ترین زمان حل می‌کند، بلکه الگویی برای سایر نقاط مرزی کشور خواهد بود.

همکاری با موکب‌های اربعین برای خدمت‌رسانی بهتر

سلطانی اعلام کرد: کلون دفاتر خدمات الکترونیک قضایی آماده همکاری برای اطلاع‌رسانی و وسیع این حرکت ارزشمند است که نشان‌دهنده عزم جدی نظام قضایی و اجرایی کشور برای خدمت‌رسانی به زائران آیت‌الله الحسین علیه‌السلام و تحقق عدالت در مسیر اربعین محسوب می‌شود؛ بدون شک، چنین اقداماتی آرامش خاطر زائران را در گذر از مرزها تضمین خواهد کرد. مدیرعامل کلون دفاتر خدمات الکترونیک قضایی با حضور در نشست ستاد مرکزی اربعین استان کرمانشاه نیز با اشاره به اهمیت تسهیل امور زائران، بر لزوم بهره‌گیری از فناوری‌های نوین در ارائه خدمات قضایی تأکید کرد. سلطانی افزود: در همین راستا، راه‌اندازی باجه خدمات الکترونیک قضایی در مرز خسروی به عنوان اقدامی مؤثر در تسریع و بهبود خدمت‌رسانی به زائران است.

براساس این گزارش، خاوده، بزرگ کلون دفاتر خدمات الکترونیک قضایی با شعار «دفاتر خدمات الکترونیک قضایی، از مردم برای مردم» در قالب بیش از ۱۳۰۰ دفتر با نیروهای متعهد و متخصص در سراسر کشور، در تحقق «قوه قضائیه هوشمند در تراز انقلاب اسلامی» در همکاری با مرکز آمار و فناوری اطلاعات دستگاه قضایی، همواره مشغول خدمت‌رسانی به عموم مردم شریف ایران اسلامی است.

افزایش تلفات حوادث رانندگی در بهار امسال

پزشکی قانونی اعلام کرد: در بهار امسال چهار هزار و ۸۶۶ نفر در حوادث رانندگی جان خود را از دست دادند. این رقم در مقایسه با مدت مشابه سال قبل که آمار تلفات چهار هزار و ۶۸۳ نفر بود، ۳.۹ درصد بیشتر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان پزشکی قانونی کشور، آمارهای بهار امسال نشان می دهد که از کل تلفات حوادث رانندگی سه هزار و ۸۹۱ نفر مرد و ۹۷۵ نفر زن بودند. در این مدت استان های تهران با ۴۲۰، فارس با ۲۸۷ و کرمان با ۲۸۲ فوتی بیشترین و استان های ایلام با ۴۶، کهگیلویه و بویراحمد با ۵۲ و خراسان جنوبی با ۵۵ فوتی کمترین آمار تلفات را داشته‌اند. همچنین از کل تلفات تصادفات در بهار امسال سه هزار و ۲۰۴ نفر در محورهای برون شهری، هزار و ۲۱۹ نفر در مسیرهای درون شهری، ۳۱۳ نفر در مسیرهای روستایی و مابقی در سایر محورهای مواصلاتی جان خود را از دست داده اند.

۹۵ هزار مصدوم در تصادفات بهار ۴۰۴

در سه ماهه نخست امسال ۹۴ هزار و ۹۲۳ مصدوم حوادث رانندگی برای تعیین آسیب و صدمات به مراکز پزشکی قانونی مراجعه کرده‌اند که ۶۷ هزار و ۱۹۶ نفر آنان مرد و مابقی زن بوده‌اند و این آمار در مقایسه با مدت مشابه سال قبل رشد ۲ دهم درصدی را نشان می دهد.

خرداد، بیشترین تعداد تلفات تصادفات امسال

بر اساس آمارهای موجود از حوادث رانندگی سه ماهه نخست امسال، بیشترین تعداد تلفات با هزار و ۹۹۹ نفر در خرداد ماه به ثبت رسیده ضمن آنکه این رقم در مقایسه با خرداد سال قبل نیز ۳.۳ درصد افزایش یافته است.

در این ماه ۳۰ هزار و ۶۲۵ مصدوم حوادث رانندگی به مراکز پزشکی قانونی مراجعه کردند که در مقایسه با خرداد سال قبل ۳۸ درصد کاهش داشته است.

واکنش سازمان غذا و دارو به قاچاق لوازم آرایشی

معاون برنامه‌ریزی اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، قاچاق و عرضه غیرقانونی محصولات آرایشی و بهداشتی را تهدید جدی برای سلامت عمومی دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدانا، بهروز اکبری، با بیان اینکه قاچاق کالاهای سلامت محور پدیده‌ای چندبُعدی است، گفت: سازمان غذا و دارو با هدف رسلدن محصولات ایمن و قانونی به دست مصرف‌کنندگان، مجموعه‌ای از اقدامات نظارتی، آموزشی و حمایتی را در دستور کار دارد وی افزود: یکی از ارکان اصلی در این مسیر، آگاهی‌بخشی عمومی است. آموزش جامعه به‌ویژه نسل جوان برای تشخیص فرآورده‌های اصیل از نمونه‌های تقلبی، می‌تواند نقش مهمی در کاهش مصرف کالای قاچاق ایفا کند. دانشگاه‌ها، انجمن‌های صنفی و مراکز پژوهشی، در این زمینه می‌توانند بازوان مؤثر اطلاع‌رسانی باشند. به گفته اکبری، همکاری با انجمن‌های تخصصی نیز از اولویت‌های سازمان غذا و دارو است. این نهادها با ارائه گزارش از برندهای مشکوک، به شناسایی محصولات جعلی کمک می‌کنند. بررسی سریع این گزارش‌ها و اطلاع‌رسانی عمومی درباره کالاهای تقلبی، گام مهمی در پیشگیری از گسترش قاچاق است.

معاون برنامه‌ریزی اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی همچنین از حمایت همزمان از تولید داخلی خبر داد و گفت: برگزاری نمایشگاه‌های تخصصی و تقویت بسترهای معرفی محصولات ایرانی، اقدامی است در راستای پاسخ‌گویی به نیاز بازار و ارتقای سلیقه مصرف‌کننده. اکبری خاطرنشان کرد: مقابله با قاچاق در حوزه محصولات آرایشی و بهداشتی، یک مأموریت تخصصی، حساس و نیازمند پیگیری مستمر است و در برنامه‌های آینده ابعاد مختلف آن به طور دقیق‌تری بررسی خواهد شد.

زنان و خانواده

کمک‌هزینه بلاعوض شغلی برای زنان سرپرست خانوار

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: کمک‌هزینه آماده‌سازی شغلی برای زنان سرپرست خانوار بلاعوض و تا ۱۰ میلیون تومان پرداخت می‌شود و سرمایه کل نیز از ۱۵ به ۳۰ میلیون تومان افزایش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان بهزیستی کشور، سید جواد حسینی با اشاره به گزارشی از روند اقدامات این سازمان افزود: همواره تلاش می‌کنیم فردی که نیاز به خدمات بهزیستی دارد، پشت نوبت نماند. در ایام جنگ ۱۲ روزه و در اوج تنگنای مالی، ۸۲ هزار نفر به یک میلیون و ۶۰۰ هزار مستمری‌بگیر ما اضافه شدند و تعداد پشت‌نوبتی‌ها به صفر رسید. وی افزود: ۷۳ هزار زن سرپرست خانوار تحت پوشش بیمه اجتماعی قرار گرفتند و در سال ۱۴۰۳ تمام زنان سرپرست خانوار متاطق روستایی و عشایری بیمه شدند. همچنین در هفته بهزیستی ۲۵ تا ۳۱ تیرماه، ۱۱ هزار نفر دیگر از شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر تحت پوشش بیمه قرار گرفتند.

۱۰۷ هزار زن مطلقه تحت پوشش بهزیستی

رئیس سازمان بهزیستی با اشاره به اینکه ۱۰۷ هزار زن مطلقه تحت پوشش مستمری و خدمات تخصصی هستند، گفت: کمک‌هزینه نگهداری فرزندان یتیم به ۴۰ هزار زن سرپرست خانوار پرداخت می‌شود. وی درباره اقدامات پیشگیری از طلاق افزود: سامانه «صمیم» که پیش‌تر برای مداخله در طلاق توافقی فعال بود، باعث شد ۳۰ درصد موارد ارجاعی به طلاق منجر نشود. هرچند این سامانه مدتی به «مسیر» تغییر یافت و نقش بهزیستی حذف شد، اما اکنون دادستانی تصمیم به بازگرداندن نقش بهزیستی گرفته است. وی خاطرنشان کرد: همچنین سه هزار مرکز مشاوره با مجوز بهزیستی فعالیت دارند و سال گذشته یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر خدمات مشاوره دریافت کردند. سامانه ۱۴۸۰ نیز سال گذشته به ۱.۷ میلیون نفر مشاوره رایگان داد و در جنگ ۱۲ روزه به صورت شبانه‌روزی فعال بود. حسینی گفت: طرح بهبود روابط زوجین در پنج سال نخست زندگی، آموزش پیش از ازدواج، آموزش مهارت‌های زندگی و تقسیم‌بندی خانواده‌ها برای ارتقای سطح سلامت روانی از دیگر برنامه‌های سازمان است.

برنامه‌ریزی برای پوشش سراسری اورژانس اجتماعی

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: اورژانس اجتماعی با شماره ۱۲۳ نیز مأموریت‌هایی همچون رسیدگی به کودک‌آزاری، همراز‌آری و خشونت خانوادگی را بر عهده دارد و ۱۷ هزار خدمت در جنگ ۱۲ روزه ارائه کرده است. وی افزود: سال گذشته ۱۱ مرکز به اورژانس اجتماعی اضافه شد و امسال ۳۰ مرکز دیگر فعال افزوده می‌شود تا تعداد مراکز به بیش از ۴۰۰ برسد. در برنامه هفتم توسعه نیز تنها بخشی که مجوز گسترش ساختار اداری دارد، اورژانس اجتماعی است و هدف ما پوشش سراسری آن است.

رئیس سازمان بهزیستی درباره خدمات این سازمان در جنگ ۱۲ روزه گفت: دو مأموریت اصلی داشتیم: نخست برای جلسه هفدهم، ماندن تخلیه شیر خوارگاه آمنه نیم ساعت قبل از اصابت صدا و سیما و انتقال ۶۵ شیرخوار به مکان امن و همچنین جابه‌جایی ۶ هزار سالمند، معلول و کودک به متاطق امن و ماموریت دیگر ارائه خدمات عمومی به مردم از طریق سامانه‌های صدای مشاور با شماره ۱۴۸۰ و اورژانس اجتماعی با شماره ۱۲۳ بود.

۹۰ و ۹۵ درصد کودکان کار، خانواده دارند

رئیس سازمان بهزیستی با بیان اینکه کاهش تعداد کودکان کار یکی از مأموریت‌های مهم سازمان است، گفت: کودکان کار دو دسته‌اند: برخی در خیابان و معابر فعالیت می‌کنند و برخی در کارگاه‌ها یا کوره‌های آجرپزی مشغول هستند. کار کودکان به هر شکل، غیرقانونی است و باید هم به کودکان خیابانی و هم به کودکان کار در کارگاه‌ها توجه کنیم. وی افزود: از سال ۱۳۸۴ و طبق مصوبه دولت، بهزیستی همراه با ۱۱ دستگاه دیگر موظف به ساماندهی کودکان کار شد که نتیجه آن ایجاد ۳۶ مرکز شامل ۱۸ مرکز دولتی و ۱۸ مرکز غیردولتی بود. بررسی‌ها نشان داد ۹۰ تا ۹۵ درصد این کودکان خانواده دارند به همین دلیل رویکرد سازمان به سمت ایجاد مراکز روزانه تغییر یافت. مراکزی که کودکان چند ساعت در روز در آن حضور می‌یابند و خدمات توانمندسازی، آموزشی، بهداشتی و شغلی دریافت می‌کنند در حالی که آمار ثبت‌نام با خانواده، حفظ می‌شود. حسینی خاطرنشان کرد: اکنون ۵۱ مرکز از این نوع فعال است و براساس کیفیت خدمات به سه گروه تقسیم می‌شوند که یارانه سالانه آن‌ها بین ۷۸۰ تا ۹۹۰ میلیون تومان است.

۱۲ هزار کودک کار در کشور ساماندهی شدند

حسینی ادامه داد: برخی مراکز به شکل سرپایی فعالیت می‌کنند، برخی کوتاه‌مدت و حداکثر ۲۱ روز، برخی میان‌مدت تا سه ماه و برخی بلندمدت تا یک سال کودکان را نگهداری می‌کنند. سیاست ما توسعه مراکز روزانه و توانمندسازانه است. رویکرد خانواده‌محوری نیز جدی دنبال می‌شود و در صورتی که مادر خانواده سرپرست خانوار باشد، هم کودک و هم مادر تحت پوشش قرار می‌گیرند. تاکنون ۱۲ هزار کودک در کشور ساماندهی شده اند که ۴۴۰۰ کودک کار مربوط به استان تهران بوده که ۸۶.۵ درصد آن‌ها اتباع خارجی هستند. وی گفت: خانواده‌محوری یکی از ۱۰ رویکرد اصلی سازمان بهزیستی است. ۲۸۳ هزار زن سرپرست خانوار تحت پوشش این سازمان هستند و از ۷۱ هزار فرصت شغلی ایجاد شده در سال ۱۴۰۳ بیش از ۳۸ هزار شغل به زنان سرپرست خانوار اختصاص یافت. بیمه اجتماعی زنان سرپرست خانوار روستایی تکمیل شده و در شهرها نیز در حال اجرا است. همچنین کمک‌هزینه درمان، آماده‌سازی شغلی، سرمایه کار، تحصیل رایگان برای فرزندان و افزایش وامها و ودیعه مسکن از جمله حمایت‌های سازمان از این زنان است.

پیش ثبت‌نام پایه‌های ورودی دوره‌های تحصیلی جدید آغاز شد

وزارت آموزش و پرورش اعلام کرد: پیش ثبت‌نام پایه‌های ورودی دوره‌های تحصیلی برای سال تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۴ آغاز شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، با شروع ثبت نام پایه دهم از ابتدای مردادماه سال ۱۴۰۴، ثبت نام تمام پایه‌های ورودی دوره‌های تحصیلی (اول دبستان، هفتم و دهم متوسطه) در حال انجام است، والدین می‌توانند با مراجعه به پنجره واحد خدمات الکترونیک وزارت آموزش و پرورش به آدرس my.medu.ir و انتخاب بخش پیش ثبت‌نام، نسبت به درک مشخصات و انتخاب مدرسه مورد نظر خود اقدام کنند.

ثبت نام پایه دهم مدارس شاهد و ثبت نام میان پایه مدارس شاهد نیز از هفته اول مرداد فعال شده و متقاضیان بایستی از مسیر اعلام شده پیش ثبت‌نام را انجام دهند و منتظر اعلام نتیجه ثبت‌نام از طرف مدیر مدرسه باشند.

روزنه

برای کاهش وزن نوع غذا مهم‌تر از میزان کالری است

محققان می گویند افراد دارای اضافه وزن یا مصرف غذای سالم به مدت یک سال می‌توانند ۱۳ درصد از وزن خود را کم کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، در یک پژوهش علمی دقیق و کنترل‌شده، مشخص شد افرادی که رژیم غذایی مبتنی‌بر غذاهای «کم‌فرآوری‌شده» داشتند، دو برابر بیشتر از کسانی که غذاهای «فوق‌فرآوری‌شده» مصرف می‌کردند، وزن کم کردند؛ آن هم در شرایطی که میزان کالری، چربی، پروتئین و فیبر هر دو رژیم کاملاً یکسان بود. به عبارتی، اگر می‌خواهید وزن کم کنید، باید بیشتر به نوع غذا دقت کنید.

برای ساده‌به این سؤال که آیا صرفاً «فرآوری» غذا می‌تواند بر وزن تأثیر بگذارد، تیمی از محققان در کالج دانشگاهی لندن (UCL)، یک کارآزمایی بالینی را طراحی کردند. آنها ۳۲ شرکت‌کننده دارای اضافه‌وزن را به مدت هشت هفته تحت دو رژیم غذایی متفاوت قرار دادند:

رژیم غذایی با حداقل فرآوری (MPF): شامل غذاهای کاملاً خام و تازه مانند جو دوسر یا میوه تازه، سالاد مرغ و اسپاگتی بلونز خانگی.

رژیم غذایی فوق‌فرآوری‌شده (UPF): شامل غذاهای بسته‌بندی و آماده مانند غلات صبحانه، گرانولا بار، نودل فوری و لازانیای آماده.

نکته مهم این بود که هر دو رژیم از نظر محتوای عناصر مغذی (کالری، چربی، پروتئین، کربوهیدرات و فیبر) کاملاً با یکدیگر مطابقت داشتند.

کاهش وزن دو برابری با غذای سالم

نتایج پس از هشت هفته، یک تفاوت آماری معنادار را نشان داد: گروه غذای کم‌فرآوری‌شده (MPF) به‌طور متوسط ۲ درصد از وزن بدن خود را کم کردند، اما گروه غذای فوق‌فرآوری‌شده (UPF) به‌طور متوسط ۱ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند.

محققان با مدل‌سازی این نتایج برای یک دوره یک ساله، تخمین زدند که رژیم غذایی سالم می‌تواند به کاهش وزن ۹ تا ۱۳ درصدی منجر شود در حالی که این رقم برای رژیم غذایی فرآوری‌شده فقط ۴ تا ۵ درصد خواهد بود. علاوه‌براین، رژیم غذایی سالم، با کاهش بیشتر توده چربی، هوس کمتر و سطح پایین‌تر تری گلیسیرید نیز همراه بود.

این مطالعه نشان می‌دهد که کالری‌ها با هم برابر نیستند. محققان معتقدند دلیل این تفاوت ویژگی‌های ذاتی غذاهای فوق‌فرآوری‌شده است: این غذاها طوری تولید شده‌اند که مقاومت در برابر آنها دشوار باشد و قرار به پرخوری تشویق کنند. همچنین حجم کم و کالری بالای این غذاها، همراه با نیاز کمتر به جویدن، باعث می‌شود تا مغز دیرتر سیگنال سیری را دریافت کند.

در مقابل، شرکت‌کنندگان در این مطالعه به طعم غذاهای سالم‌تر نمره کمتری دادند که این موضوع ممکن است باعث شده باشد که کمتر غذا بخورند. جالب اینجاست که شرکت‌کنندگان در گروه غذای فوق‌فرآوری‌شده نیز وزن کم کردند. این یافته نشان می‌دهد که پیروی از یک راهنمای تغذیه‌ای متعادل، حتی با غذاهای فرآوری‌شده، همچنان می‌تواند مفید باشد و ادعاهایی را که این غذاها را به‌طور مطلق برای کاهش وزن مضر می‌دانند، رد می‌کند.

این پرسش‌ها به شما می گوید اوتیسم پنهان دارید یا نه؟

اخیراً یک پزشک پرسش‌نامه‌ای را طراحی کرده که اگر تصور می‌کنید ممکن است در طیف اوتیسم قرار داشته باشید، می‌توانید به آن پاسخ دهید. این در حالی است که میزان تقاضا برای ارزیابی رسمی اوتیسم روزبه‌روز بیشتر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزیاتو، منبع این پرسش‌ها آزمون AQ-۱۰ است یک ابزار غربالگری که برای افراد بالای ۱۶ سال به کار می‌رود و به پزشکان کمک می‌کند که تصمیم بگیرند آیا انجام ارزیابی کامل اوتیسم ضروری است یا خیر.

دکتر سرمد مژهر، پزشک عمومی ساکن لندن، در ویدیویی که در تیک‌تاک بیش از ۵۶ هزار بار دیده شده، توضیح داده که اگر امتیاز فرد ۶ یا کمتر باشد، احتمال اوتیسم پایین است. این آزمون به‌صورت خودظهاری انجام می‌شود و از شرکت‌کنندگان می‌خواهد مجموعه‌ای از جملات را با گزینه‌هایی مانند «کاملاً موافقم»، «کمی موافقم» یا «کاملاً مخالفم» ارزیابی کنند. موضوعاتی که این آزمون بررسی می‌کند شامل پردازش حسی، تعاملات اجتماعی، نیاز به پیروی از روال ثابت و توانایی سازگاری با تغییرات است.

انتشار این ویدیو در شرایطی بوده که فهرست انتظار NHS برای تشخیص اوتیسم به شدت طولانی شده و بعضی بیماران مجبورند سال‌ها برای دریافت نوبت صبر کنند. بر اساس آخرین آمار NHS، تا دسامبر سال گذشته بیش از ۲۱۲ هزار نفر در انتظار انجام ارزیابی اوتیسم بوده‌اند.

برخی از منتقدان معتقدند که اوتیسم این روزها بیش از حد واقعی تشخیص داده می‌شود، اما عده‌ای دیگر بر این باورند که افزایش آمار به دلیل آگاهی بیشتر از علائم این اختلال است، به‌ویژه در میان دختران و زنانی که در گذشته کمتر از حد واقعی شناسایی می‌شدند.

پرسش‌های آزمون AQ-۱۰

اغلب متوجه صداهایی می‌شوم که دیگران آن‌ها را نمی‌شنوند.

هنگام خواندن داستان، درک نیت شخصیت‌ها برایم دشوار است.

وقتی کسی با من حرف می‌زند، به‌راحتی می‌توانم مفهوم پنهان گفته‌هایش را بفهمم.

معمولاً به‌تصویر کلی بیشتر توجه می‌کنم تا جزئیات.

می‌توانم بفهمم که آیا شنونده در حال خسته شدن است یا نه.

انجام هم‌زمان چند کار برایم آسان است.

تنها با نگاه به چهره فرد می‌توانم حدس بزنم به چه فکر می‌کند یا چه احساسی دارد.

اگر کاری متوقف شود، به‌سرعت می‌توانم به آن برگردم.

از جمع‌آوری اطلاعات درباره دسته‌بندی‌های مختلف چیز هاللذت می‌برم.

تشخیص نیت دیگران برایم سخت است.

نمره‌دهی، اگر پاسخ‌ها به ترتیب زیر باشد، برای هر مورد یک امتیاز دریافت می‌کنید:

موافقم، موافقم، مخالفم، مخالفم، مخالفم، مخالفم، مخالفم، مخالفم، موافقم، موافقم.

اوتیسم در زنان و دختران

برای سال‌ها اوتیسم به‌عنوان اختلالی عمدتاً مردانه شناخته می‌شد و پژوهش‌های اولیه نسبت تشخیص مرد به زن را سه به یک گزارش کرده بودند. با این حال، شواهد تازه نشان می‌دهند که این اختلاف می‌تواند ناشی از سوگیری جنسیتی در شیوه شناسایی و ارزیابی این اختلال باشد. یک تحلیل جدید برآورد کرده که اگر این سوگیری در نظر گرفته شود، نسبت واقعی ممکن است به حدود ۱.۸ به ۱ نزدیک‌تر باشد.

کارشناسان بر این باورند که بسیاری از دختران و زنان از روند تشخیص جا می‌مانند، زیرا توانایی بیشتری در پنهان کردن علائم خود دارند؛ چه آگاهانه و چه ناخودآگاه. برای اینکه بتوانند از نظر اجتماعی پذیرفته شوند این پنهان‌کاری شامل تقلید از نشانه‌های اجتماعی، سرکوب رفتارهای خودتحریکی (استیمینگ) و تمرین پاسخ‌های آماده برای موقعیت‌های مختلف است؛ عواملی که تشخیص اوتیسم را دشوارتر می‌کند.

پنج نشانه رایج اوتیسم در زنان

اوایل امسال، پروفسور احمد هنکیر، استاد دانشگاه در بریتانیا و روان‌پزشک مشاور که در کانادا فعالیت می‌کند، در ویدیویی که در تیک‌تاک ویرال شد، پنج نشانه رایج اوتیسم در زنان را معرفی کرد.

نخستین نشانه، «استیمینگ» یا حرکات تکراری و آیینی است که می‌تواند شامل کندن پوست، تکان خوردن به جلو و عقب مالیدن پا یا بازی با موها باشد.

دومین مورد، تنظیم‌نشدگی هیجانی و فروپاشی عصبی است که ممکن است برای فرد بسیار طاقت‌فرسا باشد. فروپاشی عصبی واکنشی فیزیکی به تجربه‌ای بسیار شدید از نظر احساسی یا حسی است و تمام بزرگسالان در طیف اوتیسم می‌توانند آن را تجربه کنند. از دست دادن کنترل در این شرایط می‌تواند با گریه، فریاد یا حتی رفتارهای پرخاشگرانه بروز پیدا کند.

سومین نشانه، پنهان‌کاری است که پیش‌تر به آن اشاره شد. این رفتار می‌تواند باعث کاهش شدید انرژی اجتماعی فرد و ایجاد خستگی عاطفی، جسمی و ذهنی شود که در نهایت به فرسودگی می‌انجامد.

چهارمین ویژگی، حساسیت حسی است که می‌تواند شامل واکنش شدید به بوها، طعم‌ها، لمس یا افشار یا صداها باشد.

پنجمین نشانه، علاقه‌های شدید است که ممکن است در ظاهر طبیعی به نظر برسند، اما برای فرد اوتیستیک، این علاقه‌ها تقریباً جنبه ضروری پیدا می‌کنند و ناخودآگاه نیستند.

در حالی که مردان، اوتیستیک اغلب به موضوعات خاص و تخصصی مانند مسیرهای حمل‌ونقل علاقه‌مند می‌شوند، علاقه‌های شدید دختران معمولاً از نظر اجتماعی پذیرفتنی‌تر است.

مینیمال
هایی برای زندگی

احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.

Minimalha

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی
ترجمه: مانی ارژنگی | انتشارات امیرکبیر

Minimalhaee Baraye Zendegi Minimalhaa Minimalist.ir

تازه های سلامت

۲۳ ماده که برای پوست معجزه می کنند!

برای نخستین‌بار، ۶۲ متخصص برجسته پوست در آمریکا درباره مؤثرترین مواد مراقبت از پوست به توافق رسیدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اطلاعات، پس از سال‌ها توصیه‌های متناقض و انبوهی از ترکیبات به اصطلاح معجزه‌گر، اکنون گروهی از متخصصان پوست در آمریکا به اجماعی تاریخی رسیده‌اند: تنها ۲۳ ماده از میان ۳۱۸ ترکیب رایج در محصولات مراقبت پوستی واقعاً مؤثر هستند.

این مطالعه که به رهبری دکتر «مراد عالم» از دانشگاه نورتوستردن انجام شده و در نشریه انجمن آکادمی پوست آمریکا منتشر شده، معیار تازه‌ای برای تشخیص ترکیبات کارآمد از مواد صرفاً تبلیغاتی فراهم می‌کند.

رتینوئیدها ـ مشتقات ویتامین A ـ بیشترین تأیید را برای درمان پنج مشکل رایج پوستی دریافت کردند: خطوط ریز، جوش، لک‌های تیره، متافذ باز و پوست چرب. بیش از ۹۶ درصد متخصصان از رتینوئیدها برای درمان چین‌وچروک، اکنه و لک‌ها حمایت کردند. این ترکیبات با افزایش گردش سلولی و تحریک تولید کلاژن، عملکرد چندمنظوره‌ای در بهبود پوست دارند.

تقریباً تمام متخصصان بر لزوم استفاده روزانه از ضدآفتاب، چه معدنی و چه شیمیایی، تأکید کردند. ضدآفتاب معدنی با ۶۸.۶ درصد توافق، مؤثرترین ترکیب در پیشگیری از چین‌وچروک و کاهش قرمزی معرفی شد. این نشان‌دهنده تغییر رویکرد به سمت پیشگیری از آسیب به‌جای درمان آن است.

ترکیبات پرزرق‌وبرق، اما بی‌اثر

در فهرست نهایی، جای بسیاری از ترکیبات پرهیاهو مانند آنزیم‌های ترمیم DNA، پپتیدها و فاکتورهای رشد خالی است. به گفته پژوهشگران، این مواد به‌رغم حضور گسترده در شبکه‌های اجتماعی و برندهای لوکس، فاقد شواهد علمی کافی برای تأیید اثربخشی هستند.

فهرست کامل ترکیبات تأیید شده:

خطوط ریز و چین‌وچروک: رتینوئیدها، ضدآفتاب معدنی و شیمیایی، ویتامین C

اکنه: رتینوئیدها، بنزوئیل پراکسید، سالیسیلیک اسید، آزلائیک اسید، کلیندامایسین، گلایکولیک اسید.

قرمزی پوست: ضدآفتاب معدنی، نیاسیناماید، سولفاسامید-سولفور، بروموئیدین، ایورمکتین، مترونیدازول، کرم‌های سبزرنگ

لک تیره: هیدروکینون، رتینوئیدها، کوجیک اسید، ترانگزامیک اسید، آزلائیک اسید، ویتامین C، گلایکولیک اسید، نیاسیناماید

متافذ باز: رتینوئیدها

پوست چرب: رتینوئیدها، بنزوئیل پراکسید، سالیسیلیک اسید.

پوست خشک: وازلین (پترولاتوم)، سرامیدها، آمونیوم لاکتات، لوره، هیالورونیک اسید.

دکتر عالم تأکید می‌کند که بیشتر این ترکیبات در محصولات ارزان‌قیمت نیز یافت می‌شوند و لزوماً نیازی به خرید محصولات لوکس نیست. «همان ترکیب، چه در یک محصول گران و چه ارزان باشد، معمولاً به همان اندازه مؤثر است.»

در نهایت اینکه در جهانی پر از تبلیغات اغراق‌آمیز، این مطالعه پیام ساده‌ای دارد: به اصول علمی بازگردید. رتینوئیدها، ضدآفتاب، و ترکیبات کلاسیک مانند بنزوئیل پراکسید و وازلین، همچنان پایه‌های یک روتین مراقبت پوستی مؤثر باقی می‌مانند. حقیقت ممکن است در قفسه‌های داروخانه، نه در ویترین برندهای لوکس، پنهان شده باشد.